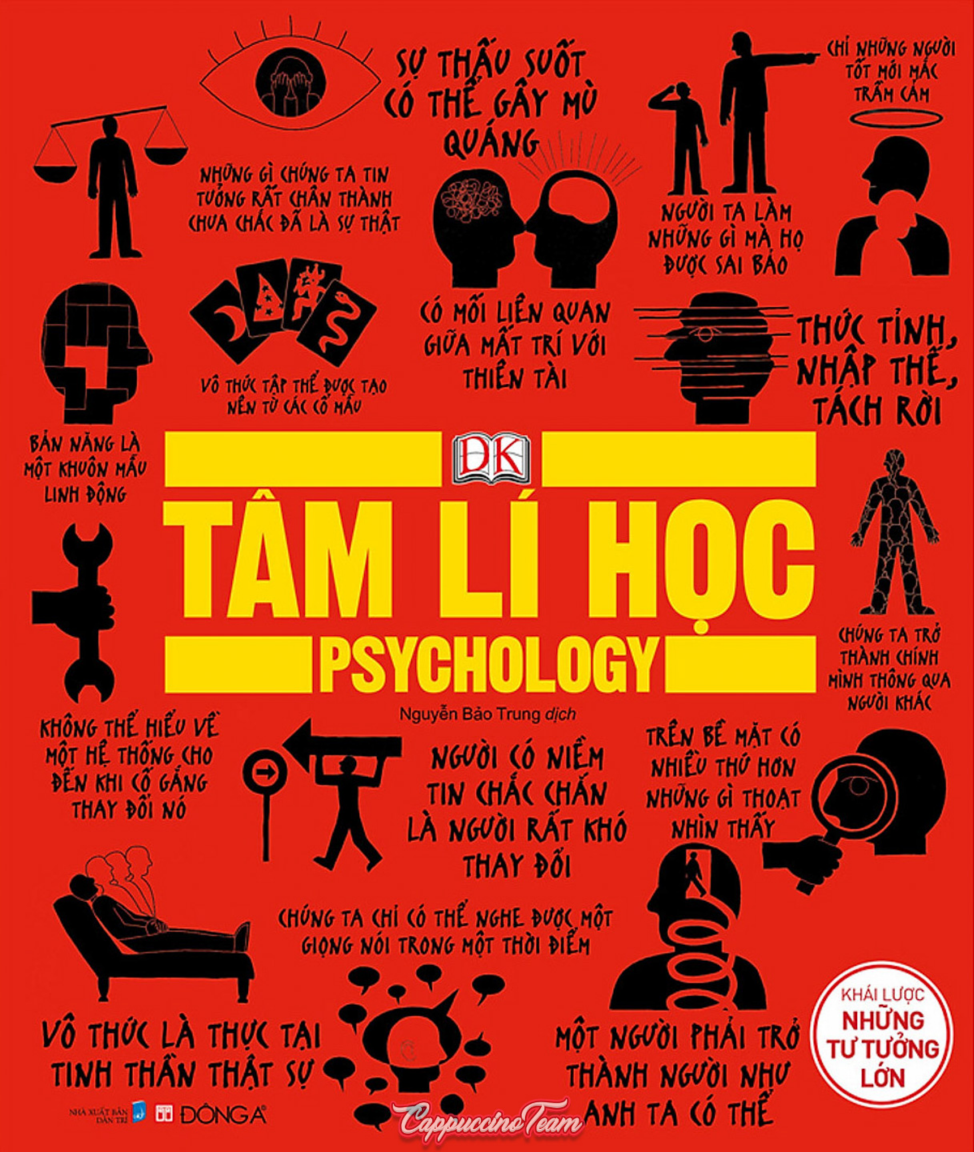


SỰ THẤU SUỐT CÓ THỂ GÂY MÙ QUÁNG
CHỈ NHỮNG NGƯỜI TỐT MỚI MẮC TRẦM CẢM
NHỮNG GÌ CHÚNG TA TIN TƯỞNG RẤT CHÂN THÀNH CHƯA CHẮC ĐÃ LÀ SỰ THẬT
NGƯỜI TA LÀM NHỮNG GÌ MÀ HỌ ĐƯỢC SAI BẢO
CÓ MỐI LIÊN QUAN GIỮA MẤT TRÍ VỚI THIÊN TÀI
THỨC TỈNH, NHẬP THẾ, TÁCH RỜI
VÔ THỨC TẬP THỂ ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ CÁC CỔ MẪU
BẢN NĂNG LÀ MỘT KHUÔN MẪU LINH ĐỘNG
DK
TÂM LÍ HỌC
PSYCHOLOGY
Nguyễn Bảo Trung *dịch*
CHÚNG TA TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH THÔNG QUA NGƯỜI KHÁC
KHÔNG THỂ HIỂU VỀ MỘT HỆ THỐNG CHO ĐẾN KHI CỐ GẮNG THAY ĐỔI NÓ
NGƯỜI CÓ NIỀM TIN CHẮC CHẮN LÀ NGƯỜI RẤT KHÓ THAY ĐỔI
TRÊN BỀ MẶT CÓ NHIỀU THỨ HƠN NHỮNG GÌ THOẠT NHÌN THẤY
CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ NGHE ĐƯỢC MỘT GIỌNG NÓI TRONG MỘT THỜI ĐIỂM
KHÁI LƯỢC NHỮNG TƯ TƯỞNG LỚN
VÔ THỨC LÀ THỰC TẠI TINH THẦN THẬT SỰ
MỘT NGƯỜI PHẢI TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ ANH TA CÓ THỂ
NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ
ĐÔNG A
CappuccinoTeam

tinyurl.com/magncappuccino

DK

TÂM LÍ HỌC

PSYCHOLOGY

KHÁI LƯỢC NHỮNG TƯ TƯỞNG LỚN

Nguyễn Bảo Trung *dịch*

(Tái bản)

ES TD 20 22

CAPPUCCINO
EBOOK

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ ĐÔNG A

Cappuccino Team

DK | Penguin Random House

DORLING KINDERSLEY

BIÊN TẬP MĨ THUẬT ĐỀ ÁN
Amy Orsborne

TỔNG BIÊN TẬP
Sam Atkinson, Sarah Tomley

BIÊN TẬP
Cecile Landau, Scarlett O'Hara

THƯ KÍ MĨ THUẬT
Karen Self

THƯ KÍ XUẤT BẢN
Esther Ripley, Camilla Hallinan

GIÁM ĐỐC MĨ THUẬT
Philip Ormerod

CHỈ ĐẠO LIÊN KẾT XUẤT BẢN
Liz Wheeler

CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
Jonathan Metcalf

MINH HỌA
James Graham

NGHIÊN CỨU HÌNH ẢNH
Myriam Megharbi

BIÊN TẬP SẢN XUẤT
Tony Phipps

ĐIỀU PHỐI SẢN XUẤT
Angela Graef

Thiết kế bởi
STUDIO8 DESIGN

For the curious
www.dk.com

Original Title: The Psychology Book
Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2012
A Penguin Random House Company

Bản quyền bản tiếng Việt ©
Công ty Cổ phần Văn hóa Đông A, 2021.

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Công ty Cổ phần Văn hóa Đông A và Dorling Kindersley.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the copyright owner.

Mọi tác quyền đều đã được bảo hộ. Không phần nào của tác phẩm này có thể được tái bản, sử dụng hay lưu truyền dưới bất kì hình thức nào hay bằng bất cứ phương tiện nào từ điện tử, máy móc, sao chép, ghi âm cho đến các hình thức khác, khi chưa có sự đồng ý trước bằng văn bản của người nắm giữ tác quyền.

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9, ngõ 26, phố Hoàng Cầu,
Q. Đống Đa, TP. Hà Nội
VPGD: Số 347, phố Đội Cấn,
Q. Ba Đình, TP. Hà Nội
ĐT: 024.66860751 - 024.66860752
Email: nxbdantri@gmail.com
Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Bùi Thị Hương
Chịu trách nhiệm nội dung:
Lê Quang Khôi
Biên tập:
Nguyễn Thu Mai
Trình bày bìa:
Hoàng Thảo (theo bản gốc)
Trình bày:
Ngọc Hưng (theo bản gốc)
Sửa bản in:
Lê Ngọc Tân, Đạt Nhân

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA ĐÔNG A

Hà Nội: 113 Đông Các, P. Ô Chợ Dừa,
Q. Đống Đa
ĐT: 024.38569367 - 024.38569381;
Fax: 024.38569367
Tp. Hồ Chí Minh: 209 Võ Văn Tần, P. 5, Q. 3
ĐT: 028.36369488; Fax: 028.36369489
Email: tdtdonga@gmail.com;
Website: sachdonga.vn

In 2.000 cuốn, khổ 19,3 cm x 23,5 cm
tại Công ty TNHH TKMT & TH
Huynh đệ Anh Khoa,
409/16 Nguyễn Trọng Tuyển, P. 2,
Q. Tân Bình, Tp. Hồ Chí Minh.
Số xác nhận đăng kí xuất bản:
3636-2021/CXBIPH/10-107/DT.
Số quyết định xuất bản:
1723/QĐXB/NXBDT
do NXB Dân Trí cấp ngày 21/10/2021.
Mã ISBN: 978-604-344-210-6.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

CappuccinoTeam

CÁC TÁC GIẢ

CATHERINE COLLIN

Là một nhà tâm lí học lâm sàng, Catherine Collin là phó giáo sư (giảng viên chính về các liệu pháp tâm lí) tại Đại học Plymouth ở Anh quốc. Mối quan tâm chính của Catherine nằm trong lĩnh vực chăm sóc bước đầu về sức khỏe tâm trí và liệu pháp nhận thức hành vi.

NIGEL BENSON

Là giảng viên triết học và tâm lí học, Nigel Benson đã viết nhiều cuốn sách bán chạy về chủ đề tâm lí học, trong đó có *Tâm lí học cho người nhập môn* và *Dẫn nhập tâm thần học*.

JOANNAH GINSBURG

Là một nhà tâm lí học lâm sàng kiêm phóng viên, Joannah Ginsburg làm việc tại các trung tâm điều trị cộng đồng tại New York, Boston, Philadelphia và Dallas, và thường xuyên đóng góp cho những ấn phẩm về tâm lí học. Bà là đồng tác giả của cuốn *Cuốn sách này có những vấn đề: Du hành vào tâm lí học thường thức*.

VOULA GRAND

Là một nhà tâm lí học kinh doanh, Voula Grand tư vấn cho các tập đoàn quốc tế về lãnh đạo và quản lí nhân sự. Tiểu thuyết đầu tiên của bà là *Cái bóng của danh dự*, đề cập đến tâm lí học về những bí mật, sự phản bội và sự báo thù. Gần đây bà đang viết phần tiếp theo, *Bóng ma của danh dự*.

MERRIN LAZYAN

Là một cây bút, nhà biên tập và ca sĩ nhạc cổ điển, Merrin Lazyan nghiên cứu tâm lí học tại Đại học Harvard và đã viết nhiều tác phẩm thuộc thể loại hư cấu và phi hư cấu về nhiều chủ đề khác nhau.

MARCUS WEEKS

Là một cây bút kiêm nhạc sĩ, Marcus Weeks nghiên cứu triết học và làm giáo viên trước khi dấn thân vào sự nghiệp viết lách. Ông đã đóng góp cho nhiều cuốn sách về nghệ thuật và khoa học thường thức.

QUY ƯỚC VIẾT TẮT

kh.: khoảng
tn.: thập niên
TCN: trước Công Nguyên

CappuccinoTeam

MỤC LỤC

10 GIỚI THIỆU

NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC
TÂM LÍ HỌC TRÊN TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH

18 **Bốn khí chất của nhân cách**
Galen

20 **Có một linh hồn đang suy tư trong cỗ máy này**
René Descartes

22 **Dormez!**
Abbé Faria

24 **Những ý niệm biến thành xung lực khi chúng chống lại nhau**
Johann Friedrich Herbart

26 **Hãy là chính mình**
Søren Kierkegaard

28 **Nhân cách được tạo nên từ tự nhiên và dưỡng dục**
Francis Galton

30 **Những quy luật của chứng hysteria có tính phổ quát**
Jean-Martin Charcot

31 **Sự hủy hoại những kết nối bên trong tâm thức**
Emil Kraepelin

32 **Khởi điểm của đời sống tâm trí bắt đầu từ khởi điểm của sự sống**
Wilhelm Wundt

38 **Chúng ta biết "ý thức" nghĩa là gì chừng nào không có ai yêu cầu chúng ta định nghĩa nó**
William James

46 **Tuổi vị thành niên là một sự ra đời mới**
G. Stanley Hall

48 **24 giờ sau khi học thứ gì đó, chúng ta quên mất hai phần ba**
Hermann Ebbinghaus

50 **Trí thông minh của một người không là một con số cố định**
Alfred Binet

54 **Vô thức nhìn con người đằng sau những tấm màn che**
Pierre Janet



THUYẾT HÀNH VI
PHẢN ỨNG LẠI VỚI MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA

60 **Hình ảnh của món ăn ngon làm người đang đói nhỏ dãi**
Ivan Pavlov

62 **Những hành vi vô ích sẽ bị dập tắt**
Edward Thorndike

66 **Bất cứ ai bất kể bản tính thế nào đều có thể được huấn luyện để trở thành bất cứ thứ gì**
John B. Watson

72 **Thế giới con người của chúng ta là một mê cung vĩ đại do Chúa tạo ra**
Edward Tolman

74 **Khi một con chuột đã ghé thăm tải gạo của ta, ta có thể đoán nó sẽ trở lại**
Edwin Guthrie

75 **Không có gì tự nhiên hơn việc mèo "yêu" chuột**
Quách Nhậm Viễn

76 **Việc học tập, đơn giản là điều không thể**
Karl Lashley

77 **Thứ được in vết không thể bị quên**
Konrad Lorenz

78 **Hành vi được định hình bởi củng cố tích cực và củng cố tiêu cực**
B.F. Skinner

86 **Ngưng nghĩ về cảnh tượng và thư giãn**
Joseph Wolpe

Cappuccino Team

LIỆU PHÁP TÂM LÍ
VÔ THỨC QUYẾT ĐỊNH HÀNH VI

92 **Vô thức là thực tại tinh thần thật sự**
Sigmund Freud

100 **Người nhiều tâm luôn có mặc cảm tự ti**
Alfred Adler

102 **Vô thức tập thể được tạo nên từ các cổ mẫu**
Carl Jung

108 **Cuộc đấu tranh giữa những bản năng sống và bản năng chết kéo dài suốt cuộc đời**
Melanie Klein

110 **Sự chuyên chế của những cái "nên"**
Karen Horney

111 **Cái siêu tôi chỉ hiện hình rõ ràng khi nó đối diện cái tôi với sự thù địch**
Anna Freud

112 **Sự thật chỉ có thể được chấp nhận khi bạn tự mình khám phá ra nó**
Fritz Perls

118 **Ta đều biết rằng nhận nuôi một đứa trẻ và yêu thương nó là chưa đủ**
Donald Winnicott

122 **Vô thức là diễn ngôn của cái Khác**
Jacques Lacan

124 **Nhiệm vụ chính của con người là sinh ra chính mình**
Erich Fromm

130 **Một đời sống tốt đẹp là một tiến trình chứ không phải một trạng thái tồn tại**
Carl Rogers

138 **Một người phải trở thành người như anh ta có thể**
Abraham Maslow

140 **Đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa ngay khi ta tìm thấy một ý nghĩa**
Viktor Frankl

141 **Chúng ta không thể trở thành một con người trọn vẹn nếu không đau khổ**
Rollo May

142 **Những niềm tin hợp lí tạo nên những hệ quả cảm xúc lành mạnh**
Albert Ellis

146 **Gia đình là "nhà máy" nơi mọi người được sản xuất ra**
Virginia Satir

148 **Thức tỉnh, Nhập thế, Tách rời**
Timothy Leary

149 **Sự thấu suốt có thể gây mù quáng**
Paul Watzlawick

150 **Sự điên loạn không nhất thiết là tình trạng suy sụp, nó có thể là một sự đột phá**
R.D. Laing

152 **Lịch sử của chúng ta không quyết định số phận của chúng ta**
Boris Cyrulnik

154 **Chỉ những người tốt mới mắc trầm cảm**
Dorothy Rowe

155 **Những người cha tuân theo một thứ luật im lặng**
Guy Corneau

TÂM LÍ HỌC NHẬN THỨC
BỘ NÃO TÍNH TOÁN

160 **Bản năng là một khuôn mẫu linh động**
Wolfgang Köhler

162 **Ngắt quãng một nhiệm vụ càng khiến nó được ghi nhớ kĩ hơn**
Bluma Zeigarnik

163 **Khi đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân, một nhóm liên kết sẽ được kích hoạt**
Donald Hebb

164 **Nhận thức là một quá trình chứ không phải một sản phẩm**
Jerome Bruner

166 **Một người có niềm tin chắc chắn là người rất khó thay đổi**
Leon Festinger

168 **Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai**
George Armitage Miller

174 **Trên bề mặt có nhiều thứ hơn những gì thoạt nhìn thấy**
Aaron Beck

178 **Chúng ta chỉ có thể nghe được một giọng nói trong một thời điểm**
Donald Broadbent

186 **Mũi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp**
Endel Tulving

192 **Nhận thức là dạng ảo giác được định hướng từ bên ngoài**
Roger N. Shepard

Cappuccino Team



193 **Chúng ta không ngừng tìm kiếm những mối liên hệ nhân quả**
Daniel Kahneman

194 **Những biến cố và cảm xúc được lưu trữ cùng nhau trong trí nhớ**
Gordon H. Bower

196 **Cảm xúc là một đoàn tàu**
Paul Ekman

198 **Xuất thần là bước tiến vào một thực tại khác**
Mihály Csíkszentmihályi

200 **Những người hạnh phúc là những người quảng giao**
Martin Seligman

202 **Những gì chúng ta tin tưởng rất chân thành chưa chắc đã là sự thật**
Elizabeth Loftus

208 **Bảy tội lỗi của trí nhớ**
Daniel Schacter

210 **Chúng ta không chỉ là những ý nghĩ**
Jon Kabat-Zinn

211 **Điều đáng sợ là ngành sinh học sẽ vạch trần mọi thứ chúng ta xem là thiêng liêng**
Steven Pinker

212 **Những nghi thức hành vi cưỡng chế là những nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ xâm nhập**
Paul Salkovskis

TÂM LÍ HỌC XÃ HỘI
SỐNG TRONG THẾ GIỚI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

218 **Bạn không thể hiểu về một hệ thống cho đến khi bạn cố gắng thay đổi nó**
Kurt Lewin

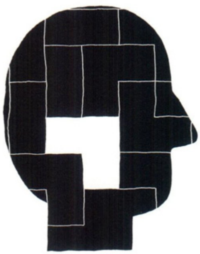
224 **Thôi thúc hướng tới tuân phục xã hội mạnh đến mức nào?**
Solomon Asch

228 **Cuộc đời rất giống sân khấu kịch**
Erving Goffman

230 **Càng nhìn thứ gì, bạn sẽ càng thích nó**
Robert Zajonc

236 **Ai thích phụ nữ tài giỏi?**
Janet Taylor Spence

237 **Kí ức hồi nghiệm khởi sinh bởi những sự kiện giàu cảm xúc**
Roger Brown





238 **Mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà nằm trong chính quá trình biết**
Serge Moscovici

240 **Về bản chất, chúng ta là những sinh vật xã hội**
William Glasser

242 **Chúng ta tin rằng người ta nhận được những gì họ xứng đáng**
Melvin Lerner

244 **Người làm những thứ điên rồ chưa hẳn đã là người điên**
Elliot Aronson

246 **Mọi người làm những gì mà họ được bảo làm**
Stanley Milgram

254 **Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt những người tốt vào một nơi độc ác?**
Philip Zimbardo

256 **Sang chấn cần được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội**
Ignacio Martín-Baró

TÂM LÍ HỌC PHÁT TRIỂN
TỪ TRẺ SƠ SINH ĐẾN NGƯỜI LỚN

262 Mục tiêu của giáo dục là tạo nên những người đàn ông và phụ nữ có khả năng làm được những điều mới mẻ
Jean Piaget

270 Chúng ta trở thành chính mình thông qua người khác
Lev Vygotsky

271 Một đứa trẻ không chịu ơn bất cứ cha mẹ nào
Bruno Bettelheim

272 Mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng
Erik Erikson

274 Những gắn bó cảm xúc đầu đời là một phần của bản chất con người
John Bowlby

278 Sự âu yếm là vô cùng quan trọng
Harry Harlow

279 Chúng ta chuẩn bị cho trẻ em sống một cuộc đời mà ta không hề biết gì về tiến trình của nó
Françoise Dolto

280 Một người mẹ nhạy cảm tạo ra sự gắn bó an toàn
Mary Ainsworth

282 Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?
Kenneth Clark

284 Con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai
Eleanor E. Maccoby

286 Hầu hết mọi hành vi con người đều được học thông qua bắt chước
Albert Bandura

292 Đạo đức phát triển qua sáu giai đoạn
Lawrence Kohlberg

294 Cơ quan ngôn ngữ cũng phát triển giống như bất kì bộ phận cơ thể nào khác
Noam Chomsky

298 Tự kỉ là một hình thức cực đoan của não bộ theo kiểu nam giới
Simon Baron-Cohen

TÂM LÍ HỌC KHÁC BIỆT
NHÂN CÁCH VÀ TRÍ TUỆ

304 Hãy liệt kê mọi cách sử dụng một cái tăm
J.P. Guilford

306 Có phải Robinson Crusoe thiếu những nét nhân cách nào đó trước khi phát hiện ra Thứ Sáu?
Gordon Allport

314 Trí tuệ tổng quát bao gồm hai dạng là trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh
Raymond Cattell

316 Có mối liên quan giữa sự mất trí và thiên tài
Hans J. Eysenck

322 Ba động lực chính thúc đẩy hoạt động
David C. McClelland

324 Về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức
Nico Frijda

326 Hành vi mà không có những khơi gợi từ môi trường sẽ trở nên hỗn loạn một cách phi lí
Walter Mischel

328 Chúng ta không thể phân biệt sự tỉnh trí và sự mất trí trong các bệnh viện tâm thần
David Rosenhan

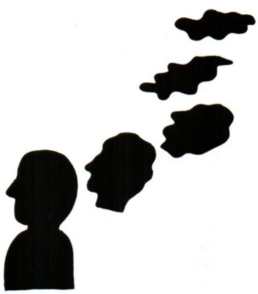
330 Ba bộ mặt của Eve
Thigpen & Cleckley

332 PHỤ LỤC

340 THUẬT NGỮ

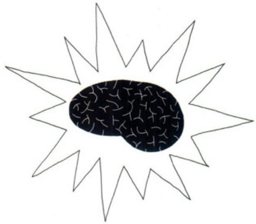
344 CHỈ MỤC

351 LỜI CẢM ƠN



CappuccinoTeam







Trong mọi ngành khoa học, tâm lí học có lẽ là ngành bí hiểm nhất với đại chúng, và cũng thường bị hiểu lầm nhất. Dù ngôn ngữ và những quan điểm của tâm lí học đã thâm nhập vào văn hóa thường ngày, nhưng hầu hết mọi người chỉ hiểu mơ hồ về thực chất của tâm lí học, và về việc trong thực tế các nhà tâm lí học làm gì. Với một số người, tâm lí học gợi lên hình ảnh những người mặc áo khoác trắng, hoặc là cán bộ trong viện nghiên cứu về các rối nhiễu tâm trí, hoặc là nhà thực nghiệm thực hiện các thí nghiệm với những chú chuột. Những người khác có thể sẽ hình dung ra một người có giọng Trung Âu đang trị liệu phân tâm cho một bệnh nhân nằm trên ghế dài, hoặc như trong các bộ phim thường thấy, nhà tâm lí sẽ thực hiện một số màn kiểm soát tâm trí nào đó.

Dù những hình dung này có phần phóng đại, nhưng trong đó cũng có một số sự thật. Có lẽ do có quá nhiều chủ đề được xếp vào tâm lí học (và do sự mơ hồ của các thuật ngữ có tiền tố "tâm lí/psych-") nên đã tạo ra sự mập mờ lẫn lộn về việc tâm lí học liên quan tới những gì; chính các nhà tâm lí học cũng không nhất trí về một khái niệm thống nhất cho từ này. "Tâm lí học" (psychology) bắt nguồn từ một từ Hy Lạp cổ *psyche*, nghĩa là "linh hồn", "tâm trí", kết hợp với *logia*, tức là "nghiên cứu" hoặc "xem xét", bao quát phạm vi rộng lớn của lĩnh vực này, nhưng ngày nay cách mô tả chính xác nhất về tâm lí học là "khoa học về tâm trí và hành vi".

Ngành khoa học mới

Tâm lí học có thể được xem là cầu nối giữa triết học và sinh lí học. Trong khi sinh lí học mô tả và giải thích cơ sở vật chất của não bộ và hệ thần kinh thì tâm lí học khảo sát các quá trình tâm trí diễn ra trong đó, xem chúng bộc lộ như thế nào trong ý nghĩ, lời nói và hành vi của chúng ta. Trong khi triết học quan tâm tới những ý nghĩ và tư tưởng thì tâm lí học nghiên cứu vấn đề làm thế nào ta có được chúng, và chúng nói lên điều gì về hoạt động của tâm trí ta.

> Tâm lí học có một quá khứ dài, nhưng mới chỉ có một lịch sử ngắn.
> **Hermann Ebbinghaus**

Mọi ngành khoa học đều bắt nguồn từ triết học, bằng cách áp dụng phương pháp khoa học vào những câu hỏi triết học, nhưng tính chất mơ hồ của những vấn đề như ý thức, nhận thức và trí nhớ khiến tâm lí học dần chuyển đổi từ suy luận triết học sang thực hành khoa học. Ở một số trường đại học, đặc biệt là tại Mỹ, các nhánh tâm lí học mới đầu là các phân ngành của khoa triết, trong khi ở một số nơi khác, nhất là tại Đức, tâm lí học dần hình thành trong các phân ngành khoa học khác. Phải đến cuối thế kỉ 19, tâm lí học mới được định hình như một ngành khoa học độc lập.

Việc Wilhelm Wundt thành lập phòng thí nghiệm tâm lí học đầu tiên trên thế giới tại Đại học Leipzig năm 1879 đánh dấu sự thừa nhận tâm lí học như một ngành khoa học thực thụ, trở thành tiền đề cho những lĩnh vực nghiên cứu trước đây chưa hề được khai phá. Tâm lí học đã nở rộ trong thế kỉ 20; mọi phân nhánh chính và các trào lưu tâm lí học đều đã phát triển. Cũng như các ngành khoa học khác, lịch sử tâm lí học được xây dựng trên những lí thuyết và khám phá của nhiều thế hệ nối tiếp, với nhiều lí thuyết cũ vẫn còn gần gũi với các nhà tâm lí học hiện nay. Một số lĩnh vực đã thành chủ đề nghiên cứu ngay từ buổi đầu, được các trường phái

CappuccinoTeam







tư tưởng diễn giải dưới nhiều góc độ khác nhau, trong khi những chủ đề khác thì có thể được chú ý hoặc bị bỏ qua, nhưng chúng đều có ảnh hưởng đáng kể tới mạch tư duy sau đó, và đôi khi làm nảy sinh những lĩnh vực nghiên cứu hoàn toàn mới.

Cách đơn giản nhất để bắt đầu tiếp cận phạm vi nghiên cứu rộng lớn của tâm lí học là tìm hiểu một số trào lưu chính của nó theo trật tự thời gian tổng quan, như chúng tôi làm trong cuốn sách này: từ những gốc rễ của nó trong triết học, đến thuyết hành vi, tâm lí liệu pháp, và đến những nghiên cứu về tâm lí học nhận thức, tâm lí học xã hội và tâm lí học phát triển, rồi tới tâm lí học khác biệt.

Hai phương pháp tiếp cận

Từ buổi đầu, tâm lí học đã mang những ý nghĩa rất khác nhau theo quan điểm từng người. Tại Mỹ, nền tảng của tâm lí học là triết học, nên phương pháp tiếp cận được dùng là dựa trên suy luận và lí thuyết để xử lí các khái niệm như ý thức và cái tôi. Tại châu Âu, nghiên cứu tâm lí học chủ yếu lại dựa trên khoa học, nên chúng nhấn mạnh việc khảo sát các tiến trình tâm trí như cảm giác và trí nhớ dưới sự kiểm soát của các điều kiện trong phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, dù những phương pháp nghiên cứu này đã mang tính khoa học hơn, nhưng các nhà tâm lí học vẫn bị giới hạn bởi tính chất nội quan trong phương pháp của họ: những nhà tiên phong như Hermann Ebbinghaus trở thành đối tượng nghiên cứu của chính mình, giới hạn phạm vi các đề tài nghiên cứu trong những thứ mà họ có thể quan sát được ở bản thân. Dù họ đã dùng các phương pháp khoa học và đã đưa ra nền tảng lí thuyết cho một ngành khoa học mới, nhưng nhiều thế hệ nhà tâm lí về sau cho rằng quy trình nghiên cứu của họ quá mang tính chủ quan, và những người này bắt đầu tìm kiếm một phương pháp luận khách quan hơn.

Trong những năm 1890, nhà sinh lí học người Nga Ivan Pavlov đã thực hiện những thí nghiệm có tầm quan trọng lớn với sự phát triển của tâm lí học ở cả châu Âu và Mỹ. Ông cho thấy ta có thể điều kiện hóa hành vi của động vật để tạo ra một phản ứng nào đó, một ý tưởng đã phát triển thành cả một trào lưu mới là thuyết hành vi. Các nhà tâm lí học hành vi thấy rằng chúng ta không thể nào nghiên cứu các quá trình tâm trí một cách khách quan, nhưng việc đo lường các hành vi và biểu hiện bên ngoài của những quá trình này thì tương đối dễ. Họ bắt đầu thiết kế những thí nghiệm dưới một số điều kiện có kiểm soát, đầu tiên áp dụng trên động vật, sau đó là trên con người. Nghiên cứu của các nhà hành vi hầu như đều tập trung vào việc hành vi được định hình như thế nào qua tương tác với môi trường; lí thuyết "kích thích-phản ứng" này trở nên nổi tiếng qua công trình của John Watson. Các lí thuyết mới về học tập bắt đầu nảy nở ở châu Âu và Mỹ, thu hút sự chú ý của công chúng.

Cùng thời gian thuyết hành vi nổi lên ở Mỹ, một nhà thần kinh học trẻ tuổi ở Vienna bắt đầu phát triển một lí thuyết tâm trí lật nhào tư duy thời đó và khơi dòng cho một cách tiếp cận rất khác. Dựa trên việc quan sát bệnh nhân và lịch sử các ca bệnh thay vì những thí nghiệm, lí thuyết phân tâm học của Sigmund Freud đánh dấu sự quay trở lại nghiên cứu trải nghiệm chủ quan. Ông quan tâm

> Vậy thì vấn đề trước hết đối với chúng ta, cũng như với các nhà tâm lí học, đó là nghĩ ra thứ gì đó có hiệu quả.
>
> **William James**

Cappuccino Team





tới kí ức, sự phát triển ở trẻ thơ và những mối quan hệ cá nhân, nhấn mạnh vai trò quyết định của vô thức với hành vi. Dù thời đó quan điểm của ông có vẻ gây sốc, nhưng chúng nhanh chóng được tiếp nhận rộng rãi, và khái niệm "trị liệu bằng nói chuyện" tiếp tục phát triển trong tâm lí liệu pháp ngày nay.

Địa hạt nghiên cứu mới

Giữa thế kỉ 20, cả thuyết hành vi và phân tâm học đều không còn được chú trọng nữa, và tâm lí học trở lại nghiên cứu các quá trình tâm trí theo phương pháp khoa học. Điều này đánh dấu sự ra đời của tâm lí học nhận thức, một trào lưu bắt nguồn từ phương pháp tiếp cận toàn thể của các nhà tâm lí học Gestalt, những người quan tâm nghiên cứu về nhận thức. Công trình của họ bắt đầu nổi lên ở Mỹ sau Thế chiến II; vào cuối những năm 1950, tâm lí học nhận thức trở thành hướng tiếp cận nổi bật nhất. Sự phát triển nhanh chóng của các lĩnh vực truyền thông và khoa học máy tính cung cấp cho các nhà tâm lí học một mô hình tương đồng rất hữu dụng; họ sử dụng mô hình xử lí thông tin để phát triển các lí thuyết trong những lĩnh vực nghiên cứu về sự chú ý, nhận thức, trí nhớ và sự quên, ngôn ngữ và sự lĩnh hội ngôn ngữ, về giải quyết vấn đề và ra quyết định, và về động cơ.

Ngay cả ngành tâm lí liệu pháp, vốn phát triển thành muôn hình vạn trạng từ hình thức đầu tiên là "trị liệu bằng nói chuyện", cũng chịu ảnh hưởng từ tâm lí học nhận thức. Liệu pháp nhận thức và nhận thức-hành vi nổi lên thay thế cho phân tâm học, dẫn tới các trào lưu như tâm lí học nhân văn, chuyên ngành chú trọng vào chất lượng đời sống con người. Những nhà trị liệu này chuyển trọng tâm từ chữa bệnh sang việc hướng dẫn người khỏe mạnh hướng tới sống một đời sống có ý nghĩa hơn.

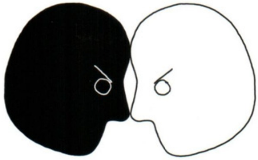
Trong những giai đoạn đầu, tâm lí học đa phần tập trung vào tâm trí và hành vi cá nhân, còn hiện nay nó ngày càng chú ý tới cách ta tương tác với môi trường và người khác; xu hướng này dần trở thành lĩnh vực tâm lí học xã hội. Cũng như tâm lí học nhận thức, nhánh này mang ơn các nhà tâm lí học Gestalt, đặc biệt là Kurt Lewin, người đã chạy sang Mỹ trong những năm 1930 để tránh nạn Quốc xã. Tâm lí học xã hội phát triển mạnh trong nửa sau thế kỉ 20, khi các nghiên cứu cho thấy những sự thật mới rất thú vị về những thái độ và thành kiến của chúng ta, xu hướng tuân phục và nghe lời của chúng ta, và những lí do của chúng ta cho sự gây hấn hoặc vị tha, tất cả đều ngày càng liên quan hơn tới đời sống đô thị trong thế giới hiện đại và những loại hình truyền thông không ngừng phát triển.

Ảnh hưởng của Freud chủ yếu được duy trì qua lĩnh vực mới là tâm lí học phát triển. Ban đầu nhánh này chỉ nghiên cứu sự phát triển ở trẻ em, sau đó mở rộng ra những thay đổi trong suốt cuộc đời, từ thời sơ sinh cho tới tuổi già. Các nhà nghiên cứu đưa ra những phương pháp học tập về xã hội, văn hóa và đạo đức, cùng những phương thức để ta xây dựng sự gắn bó. Đóng góp của tâm lí học phát triển cho lĩnh vực giáo dục và đào tạo là rất quan trọng, nhưng nó còn ảnh hưởng, dù ít rõ ràng hơn, tới cách ta nghĩ về mối liên hệ giữa quá trình phát

> Nếu thế kỉ 19 là thời của chiếc ghế biên tập, thì thời đại chúng ta là thời của chiếc ghế trường kỉ của nhà tâm thần học.
>
> **Marshall McLuhan**

CappuccinoTeam







triển tuổi ấu thơ với những quan điểm về chủng tộc và giới.

Hầu hết trường phái tâm lí học đều ít nhiều đề cập tới tính đặc thù cá nhân ở con người, nhưng phải đến cuối thế kỉ 20 lĩnh vực này mới được thừa nhận như một ngành chính thức là tâm lí học khác biệt. Cùng với việc xác định và đo lường những nét nhân cách và những yếu tố làm nên sự thông minh, các chuyên gia trong lĩnh vực đang phát triển này còn xem xét các khái niệm và đo lường tính chất bình thường và bất thường, cố tìm hiểu xem những khác biệt cá nhân của chúng ta bao nhiêu phần là sản phẩm từ môi trường, bao nhiêu phần là kết quả của di truyền.

Một ngành khoa học giàu sức ảnh hưởng

Những nhánh tâm lí học hiện nay bao quát toàn bộ đời sống tâm trí và hành vi của con người cũng như loài vật. Phạm vi tâm lí học đã mở rộng và giao thoa với nhiều ngành khác như y học, sinh lí học, thần kinh học, khoa học máy tính, giáo dục, xã hội học, nhân học, thậm chí cả chính trị, kinh tế và pháp luật. Có lẽ tâm lí học đã trở thành ngành khoa học đa dạng bậc nhất.

Tâm lí học tiếp tục ảnh hưởng và chịu ảnh hưởng từ các ngành khoa học khác như thần kinh học và di truyền học. Đặc biệt, cuộc tranh luận "tự nhiên đối chọi dưỡng dục", bắt nguồn từ Francis Galton trong những năm 1870, vẫn tiếp tục cho tới ngày nay; gần đây nhánh tâm lí học tiến hóa cũng dự phần vào cuộc tranh luận này bằng việc khám phá ra một số đặc tính tâm lí là những hiện tượng có tính bẩm sinh và sinh học, tuân theo những quy luật di truyền và sự chọn lọc tự nhiên.

Tâm lí học là một ngành lớn, có liên hệ tới mọi người. Nó tác động tới nhiều quyết định trong chính quyền, thương mại, công nghiệp, quảng cáo và truyền thông đại chúng. Nó ảnh hưởng tới các cộng đồng và từng cá nhân, đóng vai trò lớn trong tranh luận về đường lối mà các xã hội của chúng ta nên được tổ chức theo, cũng như trong việc chẩn đoán và điều trị rối nhiễu tâm trí.

> Mục đích của tâm lí học là đem lại cho chúng ta một ý tưởng hoàn toàn khác về những thứ mà chúng ta đã biết rất rõ.
> **Paul Valéry**

Những ý tưởng và lí thuyết của các nhà tâm lí học đã thành một phần văn hóa thường nhật, đến mức nhiều thành tựu khám phá của họ giờ đây đơn thuần được xem là "thường thức". Tuy vậy, trong khi một số khám phá của tâm lí học xác thực những gì chúng ta cảm nhận được theo bản năng, một số khác lại khiến ta nghĩ lại; các nhà tâm lí học thường khiến công chúng bị sốc khi những phát hiện của họ làm lung lay những niềm tin lâu đời.

Trong lịch sử ngắn ngủi của nó, tâm lí học đã đem lại nhiều ý tưởng thay đổi cách ta nghĩ, giúp ta hiểu hơn về chính mình, về người khác và về thế giới mà ta sống trong đó. Nó đặt nghi vấn trước những xác tín lâu đời, hé lộ những sự thật gây hoang mang, đem lại những hiểu biết đáng kinh ngạc cùng những giải pháp cho các vấn đề phức tạp. Sự phổ biến ngày càng tăng của tâm lí học ở cấp đại học không chỉ là dấu hiệu về mối liên hệ mật thiết của nó với đời sống hiện đại, mà còn nói lên niềm vui và sự phấn khích có thể có từ việc khám phá sự phong phú của một ngành học đang tiếp tục thăm dò thế giới bí hiểm trong tâm trí con người. ■

CappuccinoTeam

NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC

TÂM LÍ HỌC TRÊN TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH

CappuccinoTeam

Cappuccino Team

1649
René Descartes xuất bản tác phẩm *Những đam mê của linh hồn*, trong đó ông cho rằng **thể xác và linh hồn tách biệt nhau.**

1816
Johann Friedrich Herbart mô tả về một tâm trí năng động với **một ý thức và một vô thức** trong tác phẩm *Giáo trình tâm lí học*.

1819
Abbé Faria nghiên cứu về **thôi miên** trong tác phẩm *Bàn về nguyên nhân của giấc ngủ tỉnh thức* của ông.

1849
Tác phẩm *Ốm tới chết* của Søren Kierkegaard đánh dấu sự ra đời của **chủ nghĩa hiện sinh.**

1859
Charles Darwin xuất bản *Nguồn gốc các loài*, cho rằng tất cả các đặc tính của chúng ta đều mang tính di truyền.

1861
Nhà giải phẫu thần kinh **Pierre Paul Broca** khám phá ra rằng bán cầu não trái và phải có những chức năng riêng biệt.

1869
Nghiên cứu của Francis Galton trong tác phẩm *Thiên tư di truyền* cho thấy rằng **tự nhiên quan trọng hơn dưỡng dục.**

1874
Carl Wernicke đưa ra bằng chứng về việc tổn thương một vùng cụ thể trên não bộ có thể làm mất đi những kĩ năng đặc thù nào đó.

Nhiều vấn đề trong tâm lí học hiện đại đã là chủ đề triết học từ lâu trước khi tâm lí học phát triển thành một ngành khoa học như hiện nay. Những triết gia đầu tiên thời Hy Lạp cổ đại đã tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi về thế giới quanh ta, về cách ta suy nghĩ và hành xử. Kể từ đó, chúng ta đã vật lộn với những ý niệm về ý thức và bản ngã, tinh thần và thể xác, hiểu biết và nhận thức, về việc làm thế nào để tổ chức xã hội và sống một "cuộc đời tốt đẹp".

Nhiều ngành khoa học đã xuất phát từ triết học, dần phát triển từ thế kỉ 16 trở đi, cuối cùng bùng nổ thành cuộc "cách mạng khoa học" mở ra Thời đại Lí tính trong thế kỉ 18. Trong khi những tiến bộ về kiến thức khoa học đã trả lời được nhiều câu hỏi về thế giới, chúng lại chưa đủ sức lí giải quá trình hoạt động của tâm trí ta. Tuy nhiên, khoa học và công nghệ đã đưa ra những mô hình để ta có thể bắt đầu đặt những câu hỏi đúng đắn và kiểm chứng các lí thuyết bằng cách thu thập những dữ liệu liên quan.

Tách biệt tinh thần và thể xác

Một trong những nhân vật chính trong cuộc cách mạng khoa học thế kỉ 17, triết gia kiêm nhà toán học René Descartes, đã tách biệt tinh thần và thể xác, một điều rất quan trọng với sự phát triển của tâm lí học. Ông cho rằng mọi con người đều là một tồn tại nhị nguyên – với một cơ thể mang tính cơ giới tách biệt và một tinh thần phi vật chất biết tư duy, hay còn gọi là linh hồn. Những nhà tư tưởng trong lĩnh vực tâm lí học sau này, như Johann Friedrich Herbart, đã mở rộng mô hình so sánh này sang cả não bộ, mô tả các quá trình của tâm trí như sự vận hành của bộ máy não bộ.

Mức độ tách biệt giữa tâm trí và cơ thể đã trở thành chủ đề tranh luận. Các nhà khoa học đặt câu hỏi rằng có bao nhiêu phần tâm trí được hình thành từ yếu tố vật lí, bao nhiêu phần được định hình bởi môi trường quanh ta. Cuộc tranh luận "tự nhiên đối chọi dưỡng dục", được châm ngòi bởi thuyết tiến hóa của nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin và được Francis Galton tiếp nối, làm nổi lên những chủ đề như ý chí tự do, nhân cách, sự phát triển và sự học hỏi. Những vấn đề này, vốn chưa được triết học diễn giải đầy đủ, nay đã chín muồi cho các nghiên cứu khoa học. Trong khi đó, bản chất bí ẩn của tâm trí được đại chúng hóa

CappuccinoTeam

1877
Jean-Martin Charcot trình bày *Những bài giảng về các bệnh của hệ thần kinh.*

1879
Wilhelm Wundt thành lập **phòng thí nghiệm đầu tiên** về tâm lí học thực nghiệm tại Leipzig, Đức.

1883
Emil Kraepelin xuất bản cuốn *Giáo trình tâm thần học.*

1885
Hermann Ebbinghaus trình bày chi tiết những thực nghiệm nghiên cứu những âm tiết vô nghĩa của ông trong tác phẩm *Trí nhớ.*

1887
G. Stanley Hall cho phát hành ấn bản đầu tiên của *Tạp chí Tâm lí học Hoa Kỳ.*

1889
Pierre Janet cho rằng bệnh **hysteria** gắn với sự phân li của nhân cách.

1890
William James, "cha đẻ của tâm lí học" xuất bản *Những nguyên tắc tâm lí học.*

1895
Alfred Binet mở phòng thí nghiệm đầu tiên về **chẩn đoán tâm lí học.**

qua những khám phá của thuật thôi miên, khiến các khoa học gia nghiêm túc đi đến chỗ cho rằng đời sống tâm trí con người còn có gì đó nhiều hơn là những ý nghĩ hữu thức. Những nhà khoa học này tìm cách khảo sát bản chất của "vô thức" và ảnh hưởng của nó tới suy nghĩ và hành vi của con người.

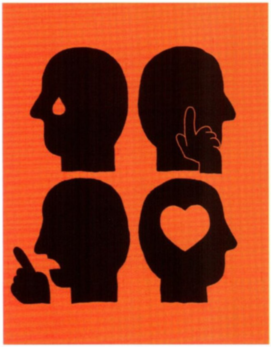
Sự ra đời của tâm lí học

Trong bối cảnh đó, ngành tâm lí học hiện đại ra đời. Năm 1879, Wilhelm Wundt thành lập phòng nghiên cứu đầu tiên về tâm lí học thực nghiệm tại Đại học Leipzig ở Đức, và phân khoa tâm lí học bắt đầu xuất hiện tại nhiều trường đại học ở Âu Mỹ. Cũng như triết học vốn thường mang đặc thù vùng miền, tâm lí học cũng phát triển theo những hướng khác biệt ở những trung tâm khác nhau: ở Đức, các nhà tâm lí học Wundt, Hermann Ebbinghaus và Emil Kraepelin sử dụng phương pháp khoa học và thực nghiệm chặt chẽ; trong khi tại Hoa Kỳ, William James và những học trò của ông tại Harvard lại theo lối tiếp cận mang tính lí thuyết và tư biện nhiều hơn. Cùng với những nhánh này, một trường phái nhiều ảnh hưởng cũng hình thành tại Paris với công trình của nhà thần kinh học Jean-Martin Charcot, người dùng thôi miên để trị liệu cho những bệnh nhân hysteria. Trường phái này hấp dẫn những nhà tâm lí học như Pierre Janet; những ý tưởng về vô thức của ông đã báo trước thuyết phân tâm học của Freud.

Tầm quan trọng của tâm lí học đã lớn lên nhanh chóng vào cuối thế kỉ 19, cùng với việc thiết lập phương pháp luận khoa học để nghiên cứu tâm trí như cách mà sinh lí học và các ngành liên quan nghiên cứu cơ thể. Lần đầu tiên, phương pháp khoa học được áp dụng vào những vấn đề về nhận thức, ý thức, trí nhớ, sự học hỏi, trí thông minh, và những quan sát cùng thực nghiệm khoa học đã cung cấp nền tảng cho những lí thuyết mới.

Dù những ý tưởng này thường đến từ phương pháp nghiên cứu mang tính nội quan của các nhà nghiên cứu, hoặc từ những diễn giải chủ quan cao độ của các đối tượng được nghiên cứu, thì chúng cũng đã xây dựng nền móng cho các nhà tâm lí học kế cận trong buổi đầu thế kỉ mới để phát triển một phương pháp nghiên cứu tâm trí và hành vi thật sự khách quan, áp dụng lí thuyết mới vào việc trị liệu những rối nhiễu tâm trí. ■

CappuccinoTeam



BỐN KHÍ CHẤT CỦA NHÂN CÁCH

GALEN (KH. 129-KH. 201)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết thể dịch

TRƯỚC ĐÓ
Kh. 400 TCN Y sĩ Hy Lạp Hippocrates cho rằng tính chất của bốn nguyên tố được phản ánh trong những chất dịch của cơ thể.

Kh. 325 TCN Triết gia Hy Lạp Aristotle xác định bốn nguồn hạnh phúc: xác thịt, vật chất, đạo đức và lí trí.

SAU ĐÓ
1543 Nhà giải phẫu Andreas Vesalius xuất bản *Bàn về cấu trúc cơ thể người*. Tác phẩm nói về những sai lầm của Galen, buộc tội ông dị giáo.

1879 Wilhelm Wundt cho rằng các khí chất phát triển theo những tỉ lệ khác nhau theo hai trục: "tính khả biến" và "tính đa cảm".

1947 Trong *Những phương diện của nhân cách*, Hans Eysenck cho rằng nhân cách dựa trên hai phương diện.

Mọi thú đều là sự kết hợp của **bốn nguyên tố cơ bản**: đất, khí, lửa và nước.

↓

Tính chất của những nguyên tố này có thể được tìm thấy trong **bốn chất dịch tương ứng** tác động tới chức năng cơ thể chúng ta.

↓

Những chất dịch này cũng ảnh hưởng tới cảm xúc và hành vi – tức là **"tính khí"** của chúng ta.

↓

Những vấn đề về tính khí là do sự **mất cân bằng** của các chất dịch này…

↓

… vậy nên bằng cách **tái cân bằng** những chất dịch này, y sĩ có thể chữa trị những vấn đề về cảm xúc và hành vi cho chúng ta.

Triết gia và y sĩ người La Mã Claudius Galen đã xây dựng khái niệm về bốn loại nhân cách dựa trên học thuyết về thể dịch của người Hy Lạp cổ xưa, nhằm giải thích những hoạt động của cơ thể con người.

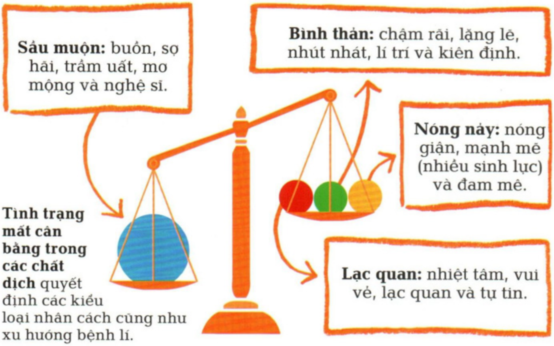
Cơ sở của thuyết thể dịch có từ thời Empedocles (495-435 TCN), một triết gia Hy Lạp cho rằng những tính chất khác nhau của bốn nguyên tố cơ bản – đất (lạnh và khô), khí (ấm và ướt), lửa (ấm và khô) và nước (lạnh và ướt) – có thể được dùng để giải thích sự tồn tại của mọi vật chất. Hippocrates (460-370 TCN), "cha đẻ của y học", đã phát triển một mô hình y học dựa trên những nguyên tố này, gắn tính chất của chúng cho những chất dịch trong cơ thể. Những chất dịch này được gọi là "humour" (từ gốc Latin *umor*, nghĩa là chất lỏng trong cơ thể).

Hai trăm năm sau đó, Galen mở rộng thuyết thể dịch sang lĩnh vực nhân cách; ông thấy có sự kết nối trực tiếp giữa lượng những chất dịch trong cơ thể với các mức độ cảm xúc và hành vi – hay còn gọi là "tính khí".

Bốn kiểu tính khí theo Galen – lạc quan, bình thản, nóng nảy và sầu muộn – dựa trên sự cân bằng thể dịch. Nếu một trong số những chất dịch phát triển quá

CappuccinoTeam

Xem thêm: René Descartes 20–21 ▪ Gordon Allport 306–13 ▪ Hans J. Eysenck 316–21 ▪ Walter Mischel 326–27



Tình trạng mất cân bằng trong các chất dịch quyết định các kiểu loại nhân cách cũng như xu hướng bệnh lí.

mức thì kiểu nhân cách tương ứng sẽ nổi trội. Kiểu người lạc quan có quá nhiều dịch máu (*sanguis* trong tiếng Latin) và là người nhiệt tâm, vui vẻ, lạc quan và tự tin, nhưng có thể sẽ ích kỉ. Người bình thản, do có nhiều dịch đờm (*phlegmatikós* trong tiếng Hy Lạp) thì lặng lẽ, tốt bụng, lạnh lùng, lí trí và kiên định, nhưng có phần chậm chạp và nhút nhát. Kiểu nóng nảy (tiếng Hy Lạp là *kholé,* nghĩa là cáu gắt) thì hay nóng giận, do có quá nhiều dịch mật vàng. Sau cùng là kiểu người sầu muộn (tiếng Hy Lạp là *melas kholé*), do có nhiều dịch mật đen, có thiên hướng học hỏi về thi ca và nghệ thuật, thường kèm theo xu hướng buồn phiền và lo sợ.

Sự mất cân bằng thể dịch

Theo Galen, một số người sinh ra đã thiên về kiểu tính khí nào đó. Tuy vậy, vì những vấn đề về tính khí là do sự mất cân bằng thể dịch gây ra, nên ông cho rằng có thể trị được bằng chế độ ăn uống và tập luyện. Với những trường hợp nặng hơn, việc chữa trị có thể gồm cả thanh lọc và trích huyết. Ví dụ, người hành xử ích kỉ là do quá lạc quan và có quá nhiều máu; có thể chữa bằng cách giảm bớt thịt trong chế độ ăn, hoặc chích ven để xả bớt lượng máu.

Học thuyết của Galen chi phối y học cho tới thời Phục Hưng, khi nó bị lu mờ dần bởi những hiểu biết từ những nghiên cứu tốt hơn. Năm 1543, y sĩ Andreas Vesalius (1514-1564), hành nghề ở Ý, phát hiện ra hơn 200 sai sót trong những mô tả của Galen về giải phẫu, nhưng dù quan điểm y học của Galen không còn được tin tưởng nữa, ông lại có ảnh hưởng tới các nhà tâm lí học thế kỉ 20. Năm 1947, Hans Eysenck kết luận rằng tính khí con người dựa trên nền tảng sinh học, và lưu ý rằng hai kiểu nét tính cách mà ông xác định – kiểu nhiễu tâm và kiểu hướng ngoại – là âm hưởng từ học thuyết về tính khí thời xưa.

Dù thuyết thể dịch không còn thuộc về tâm lí học nữa, nhưng quan điểm của Galen, vốn liên quan tới nhiều bệnh lí về thể chất và tâm trí, đã định hình cơ sở cho một số liệu pháp thời hiện đại. ▪



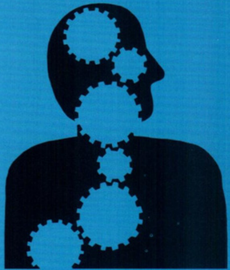
Galen

Claudius Galenus, thường được gọi là "Galen thành Pergamon" (nay là vùng Bergama thuộc Thổ Nhĩ Kỳ) là y sĩ, nhà giải phẫu và triết gia người La Mã. Cha ông, Aelius Nicon, là một kiến trúc sư Hy Lạp giàu có, giúp ông được hưởng sự giáo dục rất tốt và có nhiều cơ hội đi chu du. Ông định cư tại Rome và phục vụ cho các hoàng đế, từng làm y sĩ chính cho vua Marcus Aurelius. Ông nghiên cứu về chăm sóc sang chấn khi chữa trị cho các đấu sĩ chuyên nghiệp và viết hơn 500 cuốn sách về y học. Ông tin rằng cách tốt nhất để học hỏi là qua việc mổ xẻ động vật và nghiên cứu giải phẫu. Tuy vậy, dù Galen đã khám phá ra chức năng của nhiều cơ quan nội tạng, ông lại mắc nhiều sai lầm vì ông cho rằng cơ thể của các loài vật (như khỉ và lợn) cũng y hệt như của con người. Có nhiều tranh cãi về thời điểm ông mất, nhưng ít nhất khi mất ông cũng phải 70 tuổi.

Tác phẩm chính

Kh. 190 *Các loại khí chất*
Kh. 190 *Các ngành tự nhiên*
Kh. 190 *Ba khảo luận về bản chất khoa học*

CappuccinoTeam



CÓ MỘT LINH HỒN ĐANG SUY TƯ TRONG CỖ MÁY NÀY

RENÉ DESCARTES (1596-1650)

BỐI CẢNH

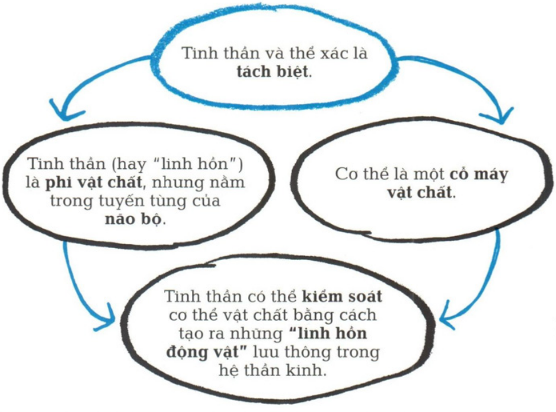
HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết nhị nguyên tinh thần/thể xác

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 4 TCN Triết gia Hy Lạp Plato cho rằng cơ thể có nguồn gốc từ thế giới vật chất, nhưng linh hồn, hay tinh thần, có nguồn gốc từ thế giới ý niệm vĩnh hằng.

Thế kỉ 4 TCN Triết gia Hy Lạp Aristotle cho rằng linh hồn và cơ thể là không tách rời: linh hồn là điều kiện tồn tại của cơ thể.

SAU ĐÓ
1710 Trong tác phẩm *Một nghiên cứu về các nguyên tắc nhận thức của con người*, triết gia người Ireland gốc Anh George Berkeley cho rằng cơ thể chỉ là sự nhận thức của tâm trí.

1904 Trong tác phẩm *Ý thức có tồn tại không?*, William James nhận định rằng ý thức không phải thực thể tách biệt, mà là một chức năng của những trải nghiệm đặc thù.



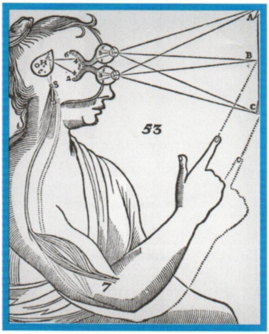
Quan điểm rằng tinh thần và thể xác tách biệt nhau bắt nguồn từ Plato và người Hy Lạp cổ, nhưng phải đến thế kỉ 17, triết gia René Descartes mới mô tả chi tiết mối quan hệ tinh thần – thể xác. Descartes viết *Về hình dạng con người*, tác phẩm triết học đầu tiên của ông vào năm 1633, trong đó ông mô tả tính chất nhị nguyên của tâm trí và cơ thể: Descartes nói rằng tinh thần phi vật chất, hay "linh hồn", là thứ nằm trong tuyến tùng của não bộ, thực hiện việc tư duy, trong khi cơ thể giống như một cỗ máy được vận hành bởi những "linh hồn động vật", hay chất dịch, chảy trong hệ thần kinh để sinh ra vận động. Quan điểm này được phổ biến trong thế kỉ 2 bởi Galen, người gắn nó với thuyết thể dịch của mình; nhưng Descartes là người đầu tiên mô tả

CappuccinoTeam

Xem thêm: Galen 18–19 ▪ William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99

chi tiết và nhấn mạnh tính chất tách biệt giữa tâm trí và cơ thể. Trong thư gửi triết gia Pháp Marin Mersenne, Descartes giải thích rằng tuyến tùng là "nơi suy nghĩ", vì thế đó hẳn phải là căn nhà của linh hồn, "vì cái này không thể tách rời cái kia". Ông cho rằng điều này rất quan trọng, vì nếu không linh hồn sẽ không thể kết nối được với bất kì phần cứng nào của cơ thể, mà chỉ với những phần tâm trí khác mà thôi.

Descartes hình dung tâm trí và cơ thể tương tác qua sự nhận thức của những linh hồn động vật chảy trong cơ thể. Tâm trí định khu ở tuyến tùng, nằm sâu trong não bộ, đôi khi cũng nhận thức được những linh hồn chuyển động, khi đó sẽ sinh ra cảm giác về ý thức. Theo cách này thì cơ thể có thể tác động tới tâm trí. Tương tự, tâm trí có thể tác động tới cơ thể bằng cách tạo ra luồng chảy linh hồn động vật đến vùng nào đó của cơ thể, sinh ra vận động.



Descartes mô tả tuyến tùng, một cơ quan đơn lẻ được đặt một cách lí tưởng trong não bộ để hợp nhất các hình ảnh và âm thanh từ hai mắt và hai tai thành một ấn tượng.

> Có sự khác biệt rất lớn giữa tinh thần và thể xác.
> **René Descartes**

Một ẩn dụ về tâm trí

Lấy cảm hứng từ những khu vườn Versailles ở Pháp với các hệ thống dẫn nước cho vườn và đài phun, Descartes mô tả những linh hồn của cơ thể cũng vận hành những sợi thần kinh và sợi cơ giống như lực nước, và "nhờ những công cụ này để sinh ra vận động ở mọi bộ phận". Các đài phun được điều khiển bởi một người vận hành, tương tự cách vận hành của tâm trí, theo Descartes. Ông giải thích: "Có một linh hồn đang suy tư trong cỗ máy này, trong não bộ, cũng như người vận hành phải ở bể nguồn, nơi mọi ống dẫn tỏa ra; anh ta có thể bật, tắt và thay đổi hoạt động của chúng theo cách nào đó."

Trong khi các triết gia vẫn tranh cãi liệu tâm trí và não bộ có phải những thực thể khác biệt không, thì hầu hết các nhà tâm lí học đều đồng nhất tâm trí với sự vận hành của não bộ. Tuy nhiên, trên thực tế, sự phân tách sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất là vấn đề phức tạp: cả hai gắn bó chặt chẽ, vì sự căng thẳng tâm trí có thể gây ra bệnh thể chất, và sự mất cân bằng hóa học có thể ảnh hưởng tới não bộ. ▪



René Descartes

René Descartes sinh tại La Haye en Touraine (ngày nay được gọi là Descartes), Pháp. Ông nhiễm bệnh lao từ mẹ, người đã mất sau khi sinh ông vài ngày, và suốt cuộc đời ông cứ ốm yếu như vậy. Từ năm lên tám ông học ở trường dòng La Flèche, Anjou, nơi ông bắt đầu thói quen dành cả buổi sáng trên giường, vì sức khỏe yếu, để "suy niệm một cách hệ thống" về triết học, khoa học và toán học. Từ 1612 đến 1628, ông chu du thưởng ngoạn và viết lách. Năm 1649, ông được mời tới dạy cho nữ hoàng Thụy Điển Christina, nhưng việc nữ hoàng làm phiền ông ngay từ sáng sớm cùng khí hậu khắc nghiệt đã làm sức khỏe ông suy yếu ; ông mất vào ngày 11/02/1650. Chính thức thì nguyên nhân cái chết được cho là do viêm phổi, nhưng một số sử gia tin rằng ông bị đầu độc để khỏi ngăn nữ hoàng Christina cải đạo sang Công giáo.

Tác phẩm chính

1637 *Phương pháp luận*
1662 *Về hình dạng con người* (viết năm 1633)
1647 *Mô tả cơ thể người*
1649 *Những đam mê của linh hồn*

CappuccinoTeam



DORMEZ!

ABBÉ FARIA (1756-1819)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thôi miên

TRƯỚC ĐÓ
1027 Triết gia và y sĩ Ba Tư là Avicenna (Ibn Sina) viết về hiện tượng xuất thần (trance) trong *Sách về chữa lành.*

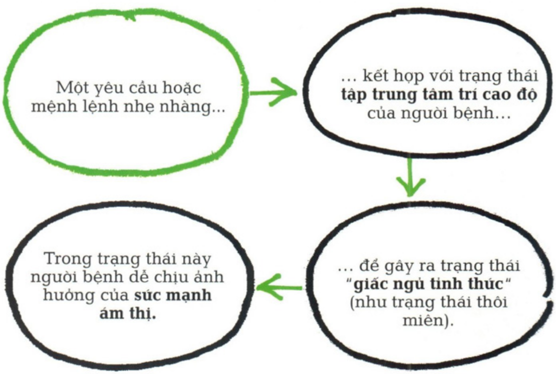
1779 Y sĩ Đức Franz Mesmer cho xuất bản *Hồi kí về việc khám phá ra từ tính ở động vật.*

SAU ĐÓ
1843 Nhà phẫu thuật người Scotland James Braid đặt ra thuật ngữ "thôi miên-thần kinh" trong *Neurypnology.*

Tn. 1880 Nhà tâm lí học người Pháp Emile Coué khám phá ra hiệu ứng giả dược và cho xuất bản tác phẩm *Tự chủ bằng tự ám thị ý thức.*

Tn. 1880 Sigmund Freud nghiên cứu về thôi miên và tác dụng của nó trong việc kiểm soát những triệu chứng vô thức.

Việc thực hành những trạng thái xuất thần để chữa trị không phải là mới. Trong một số nền văn hóa cổ xưa, như Ai Cập và Hy Lạp, người ta không lạ gì việc đưa người ốm tới những "ngôi đền ngủ" để được chữa trị trong một trạng thái như khi ngủ, với những ám thị từ những thầy tu được đào tạo đặc biệt. Năm 1027, y sĩ người Ba Tư Avicenna đã ghi chép lại những đặc điểm của trạng thái xuất thần, nhưng việc sử dụng nó như một liệu pháp chữa trị đa phần bị bỏ quên cho tới khi bác sĩ người Đức Franz Mesmer giới thiệu lại nó trong thế kỉ 18. Việc trị liệu của Mesmer bao gồm việc điều chỉnh từ tính tự nhiên của cơ thể, hay "từ tính động vật", bằng việc sử dụng nam châm và ám thị. Sau khi được "nhân điện hóa" (mesmerize) hoặc được "từ hóa", một số người gặp rối loạn cảm thấy khá hơn. Vài năm sau đó, một tu sĩ gốc Bồ Đào Nha là Abbé Faria nghiên cứu công trình của Mesmer và kết luận rằng sẽ "hoàn



CappuccinoTeam

Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07 ▪ Milton Erickson 336

toàn phi lí" khi nghĩ rằng từ tính là phần quan trọng trong quá trình chữa trị. Sự thật còn kì lạ hơn nữa: việc chìm vào trạng thái xuất thần hay "giấc ngủ tỉnh thức" phụ thuộc hoàn toàn vào người được chữa trị. Không cần đến bất cứ năng lực đặc biệt nào, vì hiện tượng này chỉ dựa vào sức mạnh của ám thị.

Giấc ngủ tỉnh thức

Faria nhận thấy rằng vai trò của mình là "người hướng dẫn", giúp người bệnh chìm vào trạng thái tâm trí thích hợp. Trong *Bàn về nguyên nhân của giấc ngủ tỉnh thức*, ông mô tả phương pháp của mình: "Sau khi lựa chọn những người bệnh có thái độ thích hợp, tôi yêu cầu họ ngồi thư giãn trên ghế, nhắm mắt lại, tập trung chú ý và nghĩ về giấc ngủ. Khi họ im lặng chờ đợi những hướng dẫn tiếp theo, tôi nhẹ nhàng hoặc dứt khoát nói: 'Ngủ!' (*Dormez*) và họ sẽ chìm vào trạng thái ngủ thức tỉnh".

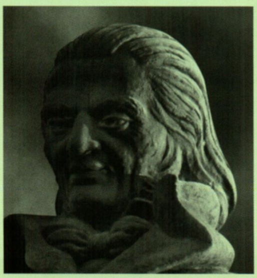
Chính từ giấc ngủ tỉnh thức của Faria mà thuật ngữ "thôi miên" (hypnosis) được đặt ra vào năm 1843 bởi nhà phẫu thuật người Scotland là James-Braid, bắt nguồn từ gốc Hy Lạp *hypnos*, nghĩa là "ngủ" và *osis* nghĩa là "trạng thái". Braid kết luận rằng thôi miên không phải một dạng ngủ mà là sự tập trung vào một ý niệm nào đó, dẫn đến việc dễ bị ám thị. Sau khi ông mất, sự chú ý tới thôi miên dần mất đi, cho tới khi nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot bắt đầu sử dụng thôi miên một cách có hệ thống trong việc trị liệu bệnh hysteria. Điều này khiến Josef Breuer và Sigmund Freud chú ý tới thôi miên, và Freud đã băn khoăn về xung lực ẩn sau chủ thể được thôi miên, để rồi khám phá ra sức mạnh của vô thức. ▪



Franz Mesmer dẫn dụ người bệnh vào trạng thái xuất thần bằng việc dùng nam châm, thường là ở vùng bụng. Việc này được cho là dẫn dụ phần "từ tính động vật" của cơ thể trở lại trạng thái cân bằng.

> Chẳng có gì đến từ người thôi miên cả; tất cả là từ người bệnh và diễn ra trong tưởng tượng của họ.
> **Abbé Faria**

Abbé Faria

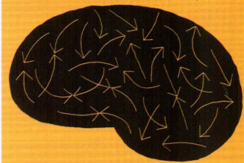


Sinh tại thuộc địa Ấn Độ của Bồ Đào Nha, José Custódio de Faria là con trai của một phụ nữ được thừa kế giàu có, nhưng cha mẹ ông li dị khi ông 15 tuổi. Với những lời giới thiệu tới triều đình Bồ Đào Nha, Faria cùng cha đến đó, nơi hai cha con cùng trở thành thầy tu. Một dịp nọ, chàng Faria được nữ hoàng yêu cầu giảng đạo tại nhà thờ tư của bà. Trong lúc giảng ông đã bị hoảng sợ, nhưng cha ông thì thầm: "Bọn họ đều là những kẻ tầm thường – đừng sợ!" Faria ngay lập tức hết sợ hãi và giảng trôi chảy; sau đó ông băn khoăn làm thế nào một cụm từ đơn giản lại có thể nhanh chóng thay đổi tâm trạng của ông như thế. Ông tới Pháp, nơi ông đóng một vai trò quan trọng trong Cách mạng Pháp và tinh chỉnh lại kĩ thuật tự ám thị của mình khi bị giam trong tù. Faria trở thành giáo sư triết học, nhưng những buổi trình bày về "giấc ngủ tỉnh thức" đã làm mất đi danh tiếng của ông; khi qua đời vì đột quỵ năm 1819 ông được chôn cất với một ngôi mộ không bia ở Montmartre, Paris.

Tác phẩm chính

1819 *Bàn về nguyên nhân của giấc ngủ tỉnh thức*

CappuccinoTeam



NHỮNG Ý NIỆM BIẾN THÀNH XUNG LỰC KHI CHÚNG CHỐNG LẠI NHAU

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776-1841)

BỐI CẢNH

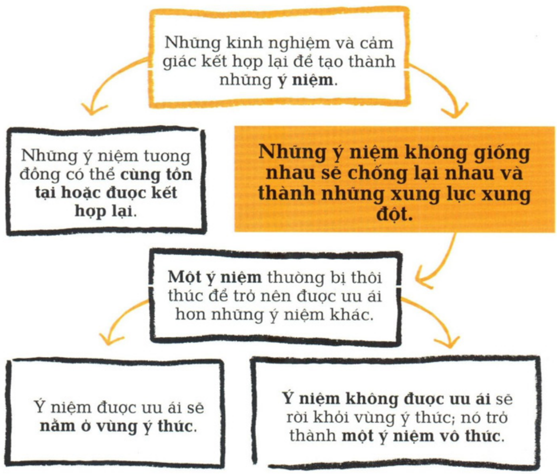
HƯỚNG TIẾP CẬN
Cấu trúc luận

TRƯỚC ĐÓ
1704 Triết gia Đức Gottfried Leibniz bàn về *petites perceptions* (những nhận thức không có ý thức) trong tác phẩm *Những tiểu luận mới về giác tính con người.*

1869 Triết gia Đức Eduard von Hartmann cho xuất bản tác phẩm được đón đọc rộng rãi của ông, *Triết học về vô thức.*

SAU ĐÓ
1895 Sigmund Freud và Josef Breuer cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria,* trình bày về phân tâm học và những lí thuyết về vô thức.

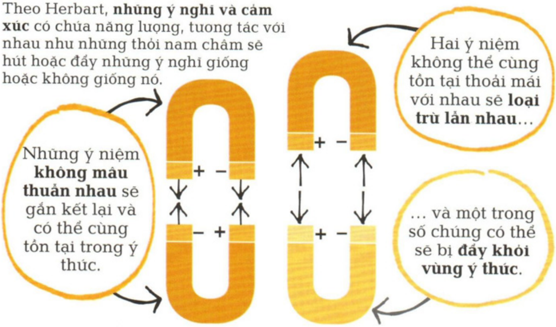
1912 Carl Jung viết *Tâm lí học về vô thức*, cho rằng mọi người đều có một thứ vô thức tập thể mang tính văn hóa đặc thù.



Là một triết gia Đức, Johann Herbart muốn xem xét tâm trí hoạt động như thế nào – đặc biệt là cách nó quản lí những ý niệm. Nếu mỗi chúng ta có một lượng ý niệm rất lớn trong suốt quá trình sống của mình, vậy làm thế nào mà ta không bị lẫn lộn? Herbart cho rằng có lẽ tâm trí phải dùng một số hệ thống nào đó để biệt hóa và lưu trữ ý niệm. Ông cũng bàn về việc, dù những ý niệm sẽ tồn tại mãi (Herbart tin chúng không thể bị hủy hoại), nhưng có một số tồn tại ngoài tầm ý thức chúng ta. Gottfried Leibniz là người đầu tiên khám phá sự tồn tại của những ý niệm nằm ngoài

CappuccinoTeam

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07 ▪ Anna Freud 111 ▪ Leon Festinger 166–67



tầm ý thức, gọi chúng là những nhận thức tí hon - *petite*. Ông ví dụ, ta thường nhớ là đã từng thấy thứ gì đó – như một chi tiết trong khung cảnh – dù ta không hề cố tình để ý tới nó trước đó. Điều này có nghĩa ta tiếp nhận sự vật và lưu trữ một kí ức về chúng dù ta không cố ý làm thế.

Những ý niệm năng động

Theo Herbart, các ý niệm được định hình qua sự kết hợp thông tin từ các giác quan. Thuật ngữ ông dùng để chỉ ý niệm – *Vorsfellung* – bao hàm những ý nghĩ, hình ảnh nội tâm và cả trạng thái cảm xúc. Chúng tạo nên toàn bộ tâm trí, và Herbart cho rằng chúng không tĩnh tại, mà mang tính năng động, có thể chuyển động và tương tác với nhau. Ông nói, những ý niệm có thể thu hút và kết hợp với những ý niệm hay cảm xúc khác, hoặc sẽ cự tuyệt chúng, như nam châm vậy. Những ý niệm tương hợp, như một màu sắc và một âm thanh, có thể hấp dẫn và kết hợp nhau để hình thành một ý niệm phức tạp hơn. Tuy nhiên, nếu hai ý niệm không tương hợp, chúng vẫn có thể cùng tồn tại mà không gắn kết. Theo thời gian, điều này khiến chúng yếu dần, cuối cùng chìm xuống dưới "ngưỡng ý thức". Khi hai ý niệm mâu thuẫn trực tiếp thì "sự kháng cự xuất hiện" và "những ý niệm biến thành những xung lực khi chúng kháng cự nhau". Chúng đẩy nhau với một năng lượng sẽ đẩy bật một trong số chúng ra ngoài tầm ý thức, vào một nơi mà Herbart gọi là "trạng thái tiềm thế"; hiện nay chúng ta gọi đó là vùng "vô thức".

Herbart xem vô thức đơn giản là kho lưu trữ những ý niệm suy yếu hoặc đối kháng. Với việc đặt ra một dạng ý thức gồm hai phần với một ngưỡng phân tách, Herbart cố đưa ra một lời giải thích mang tính cấu trúc về cơ chế quản lí ý niệm trong một tâm trí khỏe mạnh. Nhưng Sigmund Freud thấy cơ chế đó còn phức tạp và đầy tính hé lộ hơn nhiều. Ông kết hợp lí thuyết của Herbart với lí thuyết về những xung lực vô thức của mình để xây dựng cơ sở cho một phương pháp trị liệu quan trọng nhất thế kỉ 20: phân tâm học. ▪



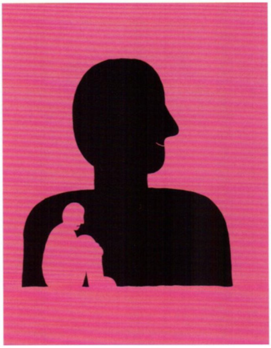
Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart sinh tại Oldenburg, Đức. Ông được mẹ dạy học tại nhà cho tới năm 12 tuổi, rồi mới đi học ở trường học trong vùng, trước khi nhập học Đại học Jena để nghiên cứu triết học. Ông dành ba năm làm gia sư trước khi nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Göttingen, nơi ông giảng dạy triết học. Năm 1806, Napoleon đánh bại nước Phổ, và năm 1809 Herbart được mời nhậm chức trưởng khoa triết học thay Immanuel Kant tại Königsberg, nơi vua Phổ cùng triều thần sống lưu vong. Sống trong cộng đồng quý tộc này, Herbart gặp và kết hôn với Mary Drake, một phụ nữ Anh kém ông nửa số tuổi. Năm 1833, ông quay lại Đại học Göttingen sau những bất bình với chính quyền Phổ, và ông là giáo sư triết học tại đó cho đến khi qua đời do đột quỵ ở tuổi 65.

Tác phẩm chính

1808 *Nhập môn triết học thực hành*
1816 *Giáo trình tâm lí học*
1824 *Tâm lí học như là một khoa học*

Cappuccino Team



HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

SØREN KIERKEGAARD (1813-1855)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Chủ nghĩa hiện sinh

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 5 TCN Socrates nói, chìa khóa của hạnh phúc là tìm ra "cái tôi đích thực".

SAU ĐÓ
1879 Wilhelm Wundt dùng phương pháp tự phân tích như một cách tiếp cận trong nghiên cứu tâm lí học.

1913 John B. Watson phản đối việc dùng phương pháp tự phân tích, cho rằng "phép nội quan không phải phần trọng yếu trong tâm lí học".

1951 Carl Rogers cho xuất bản *Liệu pháp thân chủ-trọng tâm*, và năm 1961 là *Tiến trình thành nhân*.

1960 Tác phẩm *Cái tôi phân li* của R. D. Laing tái định nghĩa hiện tượng "điên", đề xuất liệu pháp phân tích hiện sinh cho những xung đột nội tâm.

1996 Rollo May viết *Ý nghĩa nỗi bất an* dựa trên *Khái niệm nỗi bất an* của Kierkegaard.

Câu hỏi cơ bản nhất, "Tôi là ai?", đã được nghiên cứu từ thời Hy Lạp cổ. Socrates (470-399 TCN) cho rằng mục đích chính của triết học là tăng cường hạnh phúc bằng cách phân tích và hiểu bản thân, với câu nói nổi tiếng: "Cuộc đời không tự vấn là cuộc đời không đáng sống." Tác phẩm *Ốm tới chết* (1849) của Kierkegaard đưa ra phương pháp tự phân tích như là công cụ để hiểu về vấn đề "tuyệt vọng", thứ mà Kierkegaard cho rằng bất

Tôi muốn là **ai đó hơn là cái tôi đang là**: muốn là một cái tôi khác.

↓

Vậy nên tôi cố gắng biến bản thân mình thành **một ai đó khác**.

↓ ↓

Tôi thất bại và **khinh miệt bản thân** vì đã thất bại. | Tôi thành công và **chối bỏ cái tôi chân thật của mình**.

↓ ↓

Dù theo cách nào thì tôi cũng **tuyệt vọng** vì cái tôi đích thực của mình.

↓

Để thoát khỏi sự tuyệt vọng, tôi phải **chấp nhận** cái tôi đích thực của mình.

↓

Được là chính mình, chính là đối cực của sự tuyệt vọng.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ William James 38–45 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Rollo May 141 ▪ R.D. Laing 150–51



Tham vọng quyền lực quá cao của Napoleon, như được minh họa trong bức tranh vẽ ông thời sinh viên ở đây, đã dẫn ông đến chỗ đánh mất nhận thức về bản ngã đích thực của mình cùng những nỗi bất toàn của kiếp nhân quần, và sau cùng dẫn tới sự tuyệt vọng.

nguồn từ sự tha hóa của cái tôi chứ không phải do trầm uất sinh ra.

Kierkegaard mô tả một số mức độ tuyệt vọng. Mức thấp nhất và phổ biến nhất bắt nguồn từ sự vô tri: một người có ý niệm sai về cái "tôi" và không nhận thức được sự tồn tại hoặc bản chất cái tôi tiềm tàng của mình. Sự vô tri đó gần với hạnh phúc, và nó vụn vặt đến mức Kierkegaard không chắc nó có đáng được xem là tuyệt vọng không. Ông cho rằng tuyệt vọng thực sự chỉ khởi lên cùng sự phát triển năng lực tự nhận thức, và những cấp độ tuyệt vọng sâu hơn xuất phát từ một ý thức mạnh mẽ về cái tôi, đi kèm sự chán ghét sâu sắc về nó. Khi gặp điều gì bất như ý, người ta có thể cảm thấy tuyệt vọng vì mất đi thứ gì đó. Nhưng theo Kierkegaard, khi suy xét kĩ hơn, ta sẽ thấy rằng người đó không thực sự thất vọng về sự việc mà là về bản thân. Cái tôi không đạt được mục tiêu nào đó là điều không chấp nhận được. Người đó muốn trở thành một cái tôi khác, nhưng giờ đây anh ta mắc kẹt với cái tôi thất bại và sự tuyệt vọng.

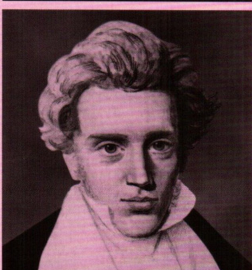
Chối bỏ cái tôi đích thực

Kierkegaard lấy ví dụ về một người muốn trở thành hoàng đế và chỉ ra rằng, thật mỉa mai bởi dù người đó có đạt được mục đích thì anh ta cũng sẽ chối bỏ thành công cái tôi cũ của mình. Cả trong ham muốn và trong thành quả, anh ta đều muốn "tống khứ" cái tôi cũ kia. Sự chối bỏ cái tôi này là một nỗi đau khổ: tuyệt vọng ngập tràn khi một người muốn xa lánh chính mình – khi ta "không sở hữu chính mình; ta không còn là chính mình".

Tuy nhiên, Kierkegaard đưa ra một giải pháp. Ông kết luận rằng một người có thể tìm thấy sự yên bình và hài hòa nội tâm bằng cách dũng cảm là chính mình thay vì ai đó khác. Ông nói: "Được là chính mình, chính là đối cực của sự tuyệt vọng." Ông tin sự tuyệt vọng sẽ bay biến khi ta thôi chối bỏ con người mà ta thật sự là và cố khám phá và chấp nhận bản chất thật của mình.

Việc Kierkegaard nhấn mạnh trách nhiệm cá nhân cùng nhu cầu tìm kiếm bản chất đích thực và mục đích sống của con người, thường được xem là khởi đầu của triết học hiện sinh. Tư tưởng của ông trực tiếp dẫn đến việc R. D. Laing sử dụng liệu pháp hiện sinh và ảnh hưởng tới những liệu pháp nhân văn được những nhà tâm lí lâm sàng khác như Carl Rogers thực hành. ▪

Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard sinh ra trong một gia đình giàu có ở Đan Mạch và được nuôi dạy nghiêm ngặt theo dòng Luther. Ông nghiên cứu thần học và triết học tại Đại học Copenhagen. Khi được hưởng một khoản thừa kế lớn, ông quyết định dành đời mình nghiên cứu triết học, nhưng sau cùng điều này khiến ông không thỏa mãn. "Cái mà tôi thực sự cần làm," ông nói, "là hiểu rõ tôi phải làm gì, chứ không phải là tôi phải biết gì." Năm 1840, ông đính hôn với Regine Olsen, nhưng rồi hủy hôn, nói rằng ông không thích hợp với hôn nhân. Tâm trạng sầu muộn ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời ông. Thuộc kiểu người cô độc, thú vui chính của ông là lang thang dạo phố để nói chuyện phiếm với những người lạ và đi xe ngựa một mình về miền quê.

Kierkegaard đột quỵ trên đường ngày 2/10/1855 và qua đời ngày 11 tháng 11 tại bệnh viện Friedrich, Copenhagen.

Tác phẩm chính

1843 *Sợ hãi và run rẩy*
1843 *Hoặc là/Hoặc là*
1844 *Khái niệm nỗi bất an*
1849 *Ốm tới chết*

CappuccinoTeam



NHÂN CÁCH ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ TỰ NHIÊN VÀ DƯỠNG DỤC

FRANCIS GALTON (1822-1911)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm-sinh lí học

TRƯỚC ĐÓ
1690 Triết gia người Anh John Locke cho rằng tâm trí của mọi đứa trẻ đều là một tờ giấy trắng (*tabula rasa*), vì vậy chúng ta sinh ra bình đẳng như nhau.

1859 Nhà sinh học Charles Darwin cho rằng mọi sự phát triển ở con người đều là kết quả của sự thích nghi với môi trường.

1890 William James nói rằng về mặt di truyền mọi người đều thừa hưởng những xu hướng cá nhân, hoặc những "bản năng".

SAU ĐÓ
1925 Nhà hành vi học John B. Watson nói rằng "không có cái gọi là sự kế thừa di truyền về năng lực, tài năng, khí chất hay sự kiến tạo tâm trí".

Tn. 1940 Đức Quốc xã tìm cách tạo ra một "chủng loài Aryan siêu việt" bằng phương pháp ưu sinh.

Nhân cách được kiến tạo bởi những yếu tố từ **hai nguồn khác nhau**.

Tự nhiên là những thứ bẩm sinh và mang tính di truyền, và...

Dưỡng dục là thứ được trải nghiệm từ khi sinh ra.

Chúng ta có thể cải thiện các kĩ năng và năng lực của mình thông qua việc **rèn luyện và học tập**, nhưng...

...tự nhiên **sắp đặt sẵn những giới hạn** về việc chúng ta có thể phát triển đến mức nào những năng lực của mình.

Tự nhiên và dưỡng dục đều có vai trò, nhưng **tự nhiên là yếu tố quyết định**.

Francis Galton đã xem xét nhiều người xuất chúng trong họ hàng mình, trong đó có Charles Darwin. Không lạ gì khi ông rất quan tâm vấn đề những năng lực của chúng ta là bẩm sinh hay do học được mà có. Ông là người đầu tiên xác định "tự nhiên" và "dưỡng dục" là hai nguồn ảnh hưởng có thể được đo lường và so sánh, cho rằng chỉ hai yếu tố này quyết định nhân cách. Năm 1869, ông sử dụng gia phả nhà mình cùng dữ liệu về những "thẩm phán, diễn giả, lãnh đạo, nhà khoa học, văn sĩ... thầy bói,

CappuccinoTeam

Xem thêm: G. Stanley Hall 46–47 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Quách Nhậm Viễn 75 ▪ Eleanor E. Maccoby 284–85 ▪ Raymond Cattell 314–15

> Những đặc điểm cá nhân liên quan chặt chẽ tới gia đình.
> **Francis Galton**

phu thuyền, đồ vật" để nghiên cứu những đặc điểm di truyền trong tác phẩm *Thiên tư di truyền*. Đúng như dự đoán, ông phát hiện nhiều thiên tài trong một số gia đình nhất định hơn là trong đại chúng. Tuy nhiên, ông không vội quy nó cho tác nhân tự nhiên, mà nó còn liên quan tới những thuận lợi từ môi trường dưỡng dục. Bản thân Galton sinh ra trong gia đình giàu có, được hưởng những nguồn giáo dục đặc biệt.

Sự cân bằng cần thiết

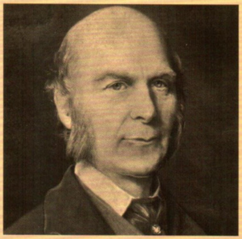
Galton thực hiện nhiều nghiên cứu, bao gồm khảo sát bằng bảng hỏi trên quy mô lớn đầu tiên, được ông gửi tới các thành viên của Hội Hoàng gia nhằm tranh thủ cảm tình của họ. Trong *Con người khoa học nước Anh,* ông cho rằng khi tự nhiên và dưỡng dục phải đối chọi với nhau, tự nhiên sẽ chiến thắng. Những ảnh hưởng bên ngoài có thể gây ấn tượng đáng kể, nhưng không gì "xóa bỏ được những dấu ấn sâu xa trong đặc tính cá nhân". Tuy nhiên, ông cũng cho rằng tự nhiên và dưỡng dục đều quan trọng trong việc hình thành nhân cách, vì những thiên bẩm tốt nhất cũng sẽ "lụi tàn nếu dưỡng dục thiếu sót". Trí tuệ là bẩm sinh, nhưng phải được nuôi dưỡng thông qua giáo dục.

Năm 1875, Galton thực hiện nghiên cứu trên 159 cặp song sinh. Ông thấy họ không tuân theo kiểu tương đồng "bình thường" giữa anh chị em ruột, mà họ hoặc giống hoặc khác nhau tuyệt đối. Điều khiến ông ngạc nhiên là mức độ giống nhau không thay đổi theo thời gian. Ông đã dự đoán việc cùng chia sẻ một môi trường nuôi dưỡng sẽ làm các cặp sinh đôi giống nhau hơn khi lớn lên, nhưng điều đó đã không xảy ra. Dường như dưỡng dục không đóng vai trò gì cả.

Tranh luận "tự nhiên – dưỡng dục" vẫn tiếp tục đến ngày nay. Một số người ủng hộ lí thuyết của Galton, gồm cả quan điểm ngày nay gọi là thuyết ưu sinh – rằng có thể "gây giống" con người để tăng cường những đặc tính nhất định. Những người khác tin rằng mọi đứa trẻ đều là tờ giấy trắng, và chúng ta sinh ra bình đẳng. Hầu hết nhà tâm lí học ngày nay thừa nhận cả vai trò của tự nhiên và dưỡng dục, và chúng tương tác theo những cách rất phức tạp. ▪



Nghiên cứu trên các cặp sinh đôi của Galton tìm kiếm những điểm tương đồng ở nhiều phương diện, bao gồm chiều cao, cân nặng, màu tóc, màu mắt và thiên hướng. Chữ viết tay là điểm duy nhất mà các cặp sinh đôi luôn khác nhau.



Francis Galton

Sir Francis Galton là một học giả thông thái, ông viết rất nhiều về nhiều lĩnh vực, gồm nhân chủng học, tội phạm học (xác định vân tay), địa lí, khí tượng học, sinh học và tâm lí học. Sinh ra tại Birmingham, Anh quốc trong một gia đình giàu có theo phái Quaker, ông là một thần đồng, biết đọc từ khi hai tuổi. Ông học y tại London và Birmingham rồi học toán tại Cambridge, nhưng sự học của ông bị đứt đoạn vì suy sụp tinh thần, và càng nặng hơn sau khi cha ông qua đời năm 1844.

Galton chuyển sang đi du lịch và sáng chế. Năm 1853, ông kết hôn và chung sống với Louisa Jane Butler suốt 43 năm sau đó, nhưng không có con. Ông dành cả đời đo lường những đặc điểm thể chất và tâm lí, thiết kế ra những trắc nghiệm tâm trí, và viết lách. Ông đạt được rất nhiều danh vọng phần thưởng, ghi nhận vô số thành quả mà ông đóng góp, trong đó có nhiều bằng danh dự và tước hiệp sĩ.

Tác phẩm chính

1869 *Thiên tư di truyền*
1874 *Con người khoa học nước Anh: Phần tự nhiên và phần dưỡng dục*
1875 *Tiểu sử những cặp song sinh*

Cappuccino Team



NHỮNG QUY LUẬT CỦA CHỨNG HYSTERIA CÓ TÍNH PHỔ QUÁT

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825-1893)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thần kinh học

TRƯỚC ĐÓ
1900 TCN Một người Ai Cập là Kahun Papyrus đã ghi chép lại những rối nhiễu hành vi ở phụ nữ gây ra bởi sự "di động tử cung".

Kh. 400 TCN Y sĩ người Hy Lạp Hippocrates tạo ra thuật ngữ "hysteria" để gọi tên một số loại bệnh ở phụ nữ trong tác phẩm *Những bệnh ở phụ nữ* của ông.

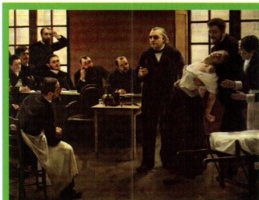
1662 Y sĩ người Anh Thomas Willis thực hiện mổ xác những phụ nữ mắc "hysteria" và không tìm thấy dấu hiệu bệnh nào ở tử cung.

SAU ĐÓ
1883 Alfred Binet tới bệnh viện Salpêtrière ở Paris làm phụ tá cho Charcot, sau đó viết về việc Charcot sử dụng thôi miên để chữa trị chứng hysteria.

1895 Sigmund Freud, từng học Charcot, cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria.*

Được xem là người sáng lập ngành thần kinh học hiện đại, bác sĩ Jean-Martin Charcot chú ý tới mối liên hệ giữa tâm lí học và sinh lí học. Từ những năm 1860 và 1870, ông nghiên cứu "hysteria", một thuật ngữ sau này được dùng để mô tả dạng hành vi cảm xúc cực đoan ở phụ nữ, được cho là do các vấn đề về tử cung (tiếng Hy Lạp *hystera*) gây ra. Các triệu chứng là khóc cười quá mức, vận động hoặc vặn vẹo cơ thể dữ dội, choáng ngất, liệt, co giật, và mù hoặc điếc tạm thời.

Từ hàng nghìn ca hysteria, Charcot xác định "Những quy luật của hysteria", tin rằng mình đã hoàn toàn hiểu bệnh này. Ông cho rằng hysteria là tình trạng bệnh suốt đời, có tính di truyền, và triệu chứng của nó được kích hoạt bởi cú sốc. Năm 1882, Charcot tuyên bố: "Trong cơn choáng ngất hysteria… mọi thứ lộ ra theo những quy luật, lúc nào cũng giống nhau ở mọi nước, mọi thời, mọi chủng tộc, nói ngắn gọn là có tính phổ quát." Charcot cho rằng sự tương đồng của hysteria với dạng bệnh thể chất sẽ bảo đảm cho việc tìm ra một căn nguyên sinh học nào đó, nhưng những người cùng thời bác bỏ quan điểm của ông. Thậm chí một số người tin rằng những bệnh nhân hysteria của Charcot có hành vi bốc đồng là do Charcot ám thị họ. Nhưng một học trò của Charcot là Sigmund Freud cũng tin rằng hysteria là bệnh thể chất. Đó là chứng bệnh đầu tiên Freud mô tả trong thuyết phân tâm của ông. ■



Charcot giảng bài về hysteria tại bệnh viện Salpêtrière tại Paris. Ông tin rằng hysteria luôn tuân theo những quy luật nhất định, những pha được cấu trúc hóa rõ ràng, và có thể chữa trị được bằng thôi miên.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ■ Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99

Cappuccino Team



SỰ HỦY HOẠI NHỮNG KẾT NỐI BÊN TRONG TÂM THỨC

EMIL KRAEPELIN (1856-1926)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm thần học y học

TRƯỚC ĐÓ
Kh. 50 TCN Nhà thơ và triết gia La Mã Lucretius sử dụng thuật ngữ "dementia" với nghĩa là "mất trí".

1874 Wilhelm Wundt, gia sư của Kraepelin, cho xuất bản *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học.*

SAU ĐÓ
1908 Nhà tâm thần học Thụy Sĩ Eugen Bleuler đặt ra thuật ngữ "tâm thần phân liệt" (schizophrenia), bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp *skhizein* (bị phân li) và *phren* (tâm trí).

1948 Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) dùng những phân loại bệnh tâm thần của Kraepelin trong Bảng phân loại bệnh quốc tế (ICD).

Tn. 1950 Chlorpromazine, loại thuốc chống loạn thần đầu tiên đã được sử dụng để điều trị chứng tâm thần phân liệt.

Bác sĩ Đức Emil Kraepelin tin rằng hầu hết bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học, và ông thường được xem là người sáng lập ngành tâm thần học y học hiện đại. Trong cuốn *Giáo trình tâm thần học* xuất bản năm 1883, Kraepelin đưa ra bảng phân loại chi tiết các chứng tâm thần, gồm "dementia praecox", nghĩa là chứng "mất trí sớm", để phân biệt nó với chứng mất trí sau này, như Alzheimer.

Tâm thần phân liệt

Năm 1893, Kraepelin mô tả chứng mất trí sớm, nay gọi là tâm thần phân liệt, gồm "một loạt trạng thái lâm sàng có đặc tính chung là hủy hoại những kết nối bên trong tâm thức". Ông quan sát thấy chứng bệnh này được đặc trưng bởi những hành vi lẫn lộn hoặc có tính chống đối xã hội, thường khởi phát sau thời thiếu niên hoặc thanh niên. Sau này Kraepelin chia ra làm bốn loại. Loại đầu tiên là chứng mất trí "đơn giản", đặc trưng bởi sự suy nhược và thu rút. Loại thứ hai là hoang tưởng, biểu hiện ra dưới dạng sợ hãi hoặc hoang tưởng bị hại; họ nói rằng mình bị "theo dõi" hoặc bị "người khác nói về họ". Loại thứ ba là bệnh thanh xuân: lời nói không mạch lạc, thường có những phản ứng cảm xúc và hành vi không phù hợp, như cười lớn ở nơi đang có chuyện buồn. Loại thứ tư là chứng căng trương lực cơ, đặc trưng bởi sự hạn chế về vận động và biểu đạt, thường là dưới dạng cứng đơ, như ngồi im một tư thế hàng giờ liền, hoặc hoạt động quá mức, như đung đưa tới lui lặp đi lặp lại.

Phân loại của Kraepelin vẫn là cơ sở trong chẩn đoán tâm thần phân liệt. Hơn nữa, những kết quả nghiên cứu sau khi bệnh nhân chết cho thấy có những bất thường trong sinh hóa và cấu trúc não bộ, cùng những tổn thương trong chức năng não ở những người mắc tâm thần phân liệt. Niềm tin của Kraepelin rằng phần lớn bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học đã có ảnh hưởng lâu dài tới lĩnh vực tâm thần học. Hiện nay nhiều rối loạn tâm thần vẫn được điều trị bằng biện pháp y học. ■

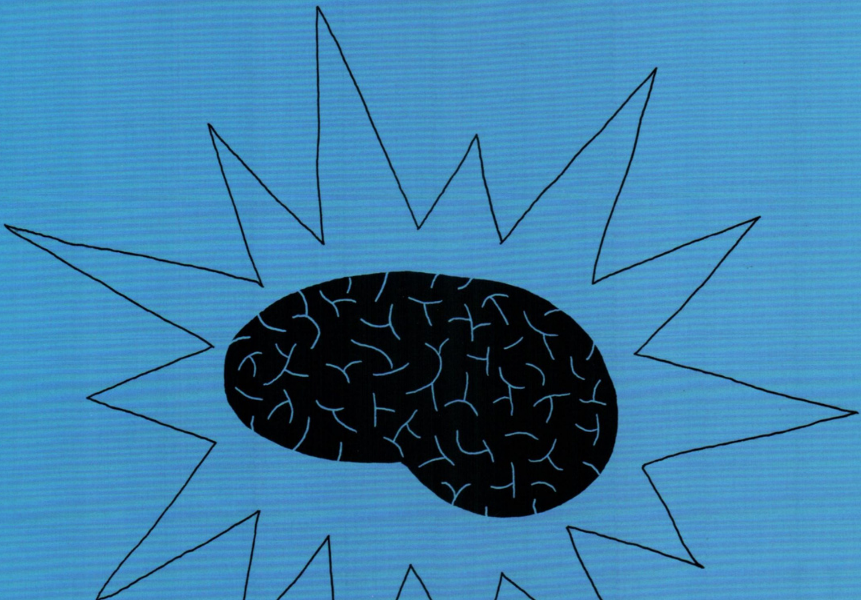
Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ R.D. Laing 150–51

CappuccinoTeam

KHỞI ĐIỂM CỦA ĐỜI SỐNG TÂM TRÍ BẮT ĐẦU TỪ KHỞI ĐIỂM CỦA SỰ SỐNG

WILHELM WUNDT (1832-1920)

Cappuccino Team



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học thực nghiệm

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 5 TCN Các triết gia Hy Lạp như Aristotle và Plato cho rằng các loài vật có một dạng ý thức cấp thấp, khác với con người.

Tn. 1630 René Descartes nói rằng động vật sống một cách tự động, không có cảm giác.

1859 Nhà sinh học người Anh Charles Darwin cho rằng tổ tiên của con người có nguồn gốc động vật.

SAU ĐÓ
1949 Konrad Lorenz thay đổi cách mà mọi người nhìn nhận về các loài vật bằng việc trình bày những tương đồng giữa chúng với con người trong tác phẩm *Chiếc nhẫn của vua Solomon*.

2001 Nhà động vật học người Mỹ Donald Griffin lập luận trong *Tâm trí động vật* rằng các loài vật cũng có một cảm thức về tương lai, có trí nhớ phức tạp, và có lẽ có cả ý thức nữa.

Ý thức là dạng **"kinh nghiệm nội tâm"**.

→ Nên mọi ngành tâm lí học đều phải bắt đầu với sự **tự quan sát**…

↓ **… được ghi nhận lại thông qua những thí nghiệm** được thiết kế để làm bộc lộ những phản ứng cố ý.

↓ Việc này giúp ta thu được những **dữ liệu định lượng** về ý thức.

↓ Tâm lí học là sự **nghiên cứu khoa học** về đời sống tâm trí.

Ý thức là dạng "kinh nghiệm nội tâm".

↓ **Mọi sinh vật sống** đều có dạng kinh nghiệm nội tâm này.

↓ Mọi sinh vật sống phải **luôn luôn** có dạng kinh nghiệm nội tâm này.

↓ **Khởi điểm của đời sống tâm trí bắt đầu từ khởi điểm của sự sống.**

Quan điểm rằng những loài vật không phải con người cũng có tâm trí và có thể có một số dạng tư duy nhất định bắt nguồn từ các triết gia Hy Lạp cổ đại. Aristotle tin rằng có ba loại tâm trí: thực vật, động vật và con người. Tâm trí thực vật chỉ quan tâm tới dinh dưỡng và phát triển. Tâm trí động vật cũng có những chức năng này, nhưng có thể có cả những trải nghiệm cảm giác như đau, sướng, ham muốn, cũng như khả năng vận động. Tâm trí con người có thể làm được mọi chức năng này và cả suy luận nữa; Aristotle cho rằng chỉ con người mới có năng lực tự ý thức và năng lực nhận thức bậc cao. Sự tương đồng giữa con người và loài vật là vấn đề quan trọng với các triết gia, nhưng với các nhà tâm lí học nó còn quan trọng hơn. Vào thế kỉ 17, triết gia Pháp René Descartes cho rằng các loài vật không hơn gì những cái máy phản xạ, những cỗ máy phức tạp. Nếu Descartes đúng thì việc quan sát các loài vật sẽ không giúp ta hiểu gì về hành vi con người. Tuy vậy, 200 năm sau, khi Charles Darwin cho rằng con người có mối liên hệ di truyền với động vật, và ý thức đã xuất hiện ở những loài vật bậc thấp nhất trong thang tiến hóa đến chúng ta, thì rõ ràng rằng những thực nghiệm trên động vật có thể giúp chúng ta hiểu hơn về mình. Đó chính là quan điểm của bác sĩ, triết gia kiêm nhà tâm lí học người Đức Wilhelm Wundt, người đã mô tả về chuỗi liên tục của sự sống từ những loài vật nhỏ nhất đến con người chúng ta. Trong *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học*, ông cho rằng ý thức là một đặc tính phổ quát ở mọi tổ chức sống, và đã xuất hiện ngay từ khi quá trình tiến hóa bắt đầu.

Với Wundt, điểm cốt lõi của định nghĩa về sự sống là phải có một dạng tâm trí nào đó. Ông tuyên bố: "Từ góc độ quan sát, ta

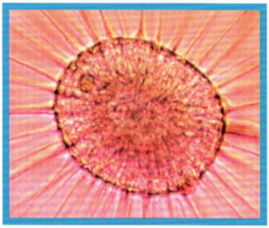
Cappuccino Team

Xem thêm: René Descartes 20–21 ▪ William James 38–45 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B.F. Skinner 78–85

> Khởi đầu của sự biệt hóa về chức năng tâm trí có thể tìm thấy ở cả những động vật nguyên sinh.
> **Wilhelm Wundt**

phải thừa nhận rằng rất có khả năng sự khởi nguồn của đời sống tâm trí đã bắt đầu ngay từ khởi nguồn của sự sống nói chung. Bởi vậy câu hỏi về nguồn gốc của sự phát triển tâm trí cũng được giải quyết luôn trong câu hỏi về nguồn gốc của sự sống." Wundt còn cho rằng thậm chí ngay ở những tổ chức hữu cơ đơn giản nhất như động vật nguyên sinh cũng có một dạng tâm trí nào đó. Ngay trong thời nay tuyên bố này cũng vẫn còn gây ngạc nhiên, vì có rất ít người tin rằng động vật đơn bào có thể có dấu hiệu về những năng lực tâm trí dù là đơn giản nhất, nên khi được tuyên bố cách đây hơn 100 năm, nó càng gây kinh ngạc hơn nữa.

Wundt quen kiểm chứng những giả thuyết của mình, và ông thường được gọi là "cha đẻ của tâm lí học thực nghiệm" vì đã lập phòng thí nghiệm tâm lí học chính thức đầu tiên trên thế giới tại Đại học Leipzig, Đức năm 1879. Ông muốn thực hiện nghiên cứu có hệ thống về tâm trí và hành vi con người, bắt đầu từ việc xem xét những quá trình cảm thụ cơ bản đến những nghiên cứu chuyên sâu hơn. Phòng thí nghiệm của ông truyền cảm hứng cho các đại học ở Hoa Kỳ và châu Âu thành lập các phân khoa tâm lí học, rất nhiều trong số đó mô phỏng phòng thí nghiệm của ông và được những học trò của ông như Edward Titchener và James Cattell điều hành.



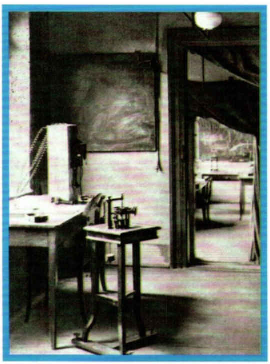
Ngay cả những sinh vật đơn bào, theo Wundt, cũng có một dạng ý thức nào đó. Ông cho rằng khả năng tiếp nhận một số dạng thức ăn của khuẩn amip đã cho thấy có sự vận hành của một chuỗi những tiến trình tâm trí.

Quan sát hành vi

Wundt tin rằng "mục tiêu duy nhất của tâm lí học thực nghiệm là mô tả chính xác về ý thức". Dù ông hiểu ý thức như một dạng "kinh nghiệm bên trong", nhưng ông chỉ quan tâm đến "hiện thực trực tiếp" hay một hình thái rõ ràng của dạng kinh nghiệm này. Điều này dẫn ông đến chỗ nghiên cứu hành vi, thứ có thể được nghiên cứu và định lượng thông qua "quan sát trực tiếp".

Wundt nói rằng có hai loại hình quan sát: bên ngoài và bên trong (nội quan). Quan sát bên ngoài dùng để ghi nhận những sự kiện hữu hình trong ngoại giới, và rất hữu dụng trong việc đánh giá những mối liên hệ như quan hệ nhân quả trên những tổ chức vật chất – ví dụ như những thí nghiệm về kích thích và phản ứng. Nếu một sợi thần kinh ở con ếch đã chết được kích thích bằng một cú sốc điện nhỏ, các cơ liên ứng sẽ giật mạnh, gây ra chuyển động ở chân. Việc điều này diễn ra ngay ở một con vật đã chết cho thấy những vận động như vậy có thể diễn ra mà không cần ý thức. Ở những vật sống, những phản ứng như vậy là cơ sở cho dạng hành vi tự động mà chúng ta gọi là "phản xạ", như việc bạn rụt ngay tay lại khi chạm vào thứ gì đó nóng.

Loại quan sát thứ hai của Wundt là "nội quan" hay "tự quan sát", là dạng quan sát bên trong, bao gồm để ý và ghi nhận lại những sự kiện bên trong như các ý nghĩ và cảm xúc. Việc này rất quan trọng trong nghiên cứu,



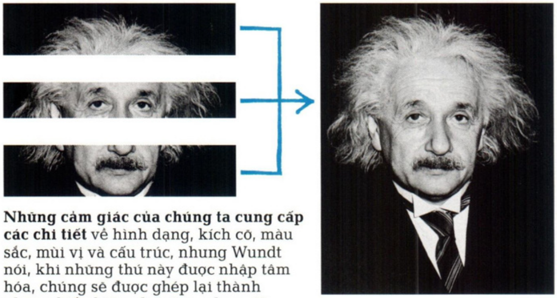
Phòng thí nghiệm của Wundt là mô hình cho các phân khoa tâm lí học trên khắp thế giới. Những thí nghiệm của ông đã tách tâm lí học ra khỏi địa hạt triết học và tiến vào lãnh địa khoa học.

CappuccinoTeam

vì nó giúp ta hiểu tâm trí hoạt động như thế nào. Wundt rất quan tâm tới mối liên hệ giữa thế giới bên trong và thế giới bên ngoài. Ông tin chúng không xung khắc, mà tương tác với nhau, và ông mô tả tương quan đó ở bình diện vật lí và tâm lí. Wundt bắt đầu tập trung nghiên cứu về những cảm giác ở con người như cảm nhận thị giác, vì đây là những cơ quan gắn kết thế giới vật lí bên ngoài và thế giới tâm trí bên trong.

Trong một thí nghiệm, Wundt yêu cầu những đối tượng tham gia báo cáo lại cảm giác của họ khi thấy một tín hiệu ánh sáng đã được chuẩn hóa thành một dạng màu theo một độ sáng nhất định, với thời gian chiếu sáng cố định. Điều này để bảo đảm mỗi đối tượng đều trải nghiệm chính xác cùng một kích thích, cho phép so sánh những phản ứng khác nhau giữa các đối tượng, giúp thí nghiệm đó có thể được thực hiện lại sau này nếu cần. Nhấn mạnh vào điểm có thể thực hiện lại, Wundt đã đặt ra tiêu chí cho mọi thí nghiệm tâm lí về sau.

Trong những thí nghiệm về cảm giác, Wundt muốn tìm hiểu ý thức con người theo cách có thể đo lường được. Ông từ chối xem nó như một thứ không thể biết được, một trải nghiệm chủ quan đặc thù của mỗi cá nhân. Trong những thí nghiệm về phản ứng với ánh sáng, ông đặc biệt chú ý tới khoảng thời gian từ lúc một người tiếp nhận kích thích đến lúc họ có một phản ứng chủ tâm với kích thích đó (thay vì một phản ứng tự động), và ông sử dụng những công cụ khác nhau để đo lường chính xác phản ứng này. Ông cũng rất thích thú với những gì các đối tượng tham gia báo cáo như với sự khác biệt trong kết quả thí nghiệm của họ.



Những cảm giác của chúng ta cung cấp các chi tiết về hình dạng, kích cỡ, màu sắc, mùi vị và cấu trúc, nhưng Wundt nói, khi những thứ này được nhập tâm hóa, chúng sẽ được ghép lại thành những biểu hiện phức tạp, như một khuôn mặt chẳng hạn.

> Mô tả chính xác về ý thức là mục tiêu duy nhất của tâm lí học thực nghiệm.
> **Wilhelm Wundt**

Wundt cho rằng những cảm giác thuần túy có ba cấu phần: tính chất, cường độ và sắc thái cảm xúc. Ví dụ, một loại nước hoa có thể có mùi hương ngọt ngào (tính chất) rất rõ rệt nhưng thoang thoảng (cường độ) và gây thích thú khi ngửi (cảm xúc), trong khi mùi chuột chết có thể gây buồn nôn (tính chất), phản ứng mạnh (cường độ) và cảm giác gớm ghiếc (cảm xúc). Mọi loại ý thức đều sinh ra từ các cảm giác, ông nói, nhưng chúng không được lưu vào tâm trí dưới dạng dữ liệu cảm giác "thuần túy", mà dưới dạng đã được tích hợp thành những biểu hiện nhất định, như một con chuột chết chẳng hạn. Wundt gọi đó là "những hình ảnh của một đối tượng hay một tiến trình trong ngoại giới". Ví dụ, nếu ta thấy một khuôn mặt với những đặc điểm nào đó – hình dáng miệng, màu mắt, kích cỡ mũi, v.v... – ta có thể nhận ra khuôn mặt đó là một người mà ta biết.

Phân loại ý thức

Dựa trên những thí nghiệm về cảm giác của mình, Wundt cho rằng ý thức gồm có ba loại hoạt động chính – biểu hiện, ý muốn và cảm giác – cùng nhau hợp lại thành một ấn tượng về một dòng chảy thống nhất của các sự kiện. Những biểu hiện sẽ hoặc là những "nhận thức", nếu chúng thể hiện trong tâm trí một hình ảnh về một đối tượng được tâm trí tiếp nhận từ ngoại giới (như một cái cây thông qua thị giác), hoặc là những "trực giác" nếu chúng thể hiện một hoạt động chủ quan (như việc nhớ lại một cái cây, hay hình dung về một con kì lân). Ông gọi tên quá trình qua đó một nhận thức hoặc trực giác trở nên rõ ràng trong ý thức là "tổng giác". Ví dụ, khi bạn tiếp nhận một tiếng động lớn và đột ngột, bạn có thể biết đó là một tín hiệu cảnh báo, nghĩa là bạn sẽ bị ô tô đâm nếu không nhanh chóng tránh ra.

Phần ý muốn trong ý thức được đặc trưng bởi cách thức nó can thiệp vào ngoại giới; nó thể hiện ý muốn hoặc "ý chí" của chúng ta, từ việc giơ tay lên đến việc chọn mặc đồ màu đỏ. Phần

CappuccinoTeam

này của ý thức là thứ nằm ngoài tầm kiểm soát và đo lường của thực nghiệm. Tuy nhiên, Wundt thấy rằng cảm xúc, phần thứ ba trong ý thức, là thứ có thể đo được qua những báo cáo của đối tượng, hoặc qua việc đo lường những mức độ hành vi như sự căng thẳng, thu giãn hoặc kích động.

Tâm lí học văn hóa

Với Wundt, sự phát triển tâm lí của một người bị chi phối không chỉ bởi cảm giác, mà còn bởi những ảnh hưởng phức tạp mang tính xã hội và văn hóa, những thứ không thể được tái hiện hoặc kiểm soát trong môi trường thực nghiệm. Ông xếp tôn giáo, ngôn ngữ, huyền thoại, lịch sử, nghệ thuật, luật pháp và tập quán vào những dạng ảnh hưởng này, và bàn về chúng trong một công trình 10 tập là *Tâm lí học văn hóa*, được ông viết trong 20 năm cuối đời.

Wundt xem ngôn ngữ là phần đặc biệt quan trọng mà văn hóa góp phần vào việc định hình ý thức. Mọi giao tiếp có lời đều bắt đầu với một "ấn tượng khái quát" hoặc ý niệm thống nhất về thứ ta muốn nói. Có được "tổng giác" về khởi điểm khái quát này, sau đó ta sẽ chọn từ và câu để diễn đạt nó. Trong khi nói, ta xem xét độ chính xác của ý cần nói. Ta có thể nói, "Không, không phải thế, ý tôi là…", rồi chọn một từ hoặc cụm từ khác để diễn đạt tốt hơn. Dù người nghe vốn cần phải hiểu ý người nói đang cố truyền đạt, nhưng từ ngữ không quan trọng bằng ấn tượng khái quát, đặc biệt trong những tình huống có yếu tố cảm xúc mạnh tham dự vào. Để chứng minh chúng ta sử dụng quy trình này, Wundt chỉ ra rằng ta thường nhớ ý nghĩa khái quát về điều mà một người nói rất lâu sau khi ta đã quên những từ cụ thể được dùng.

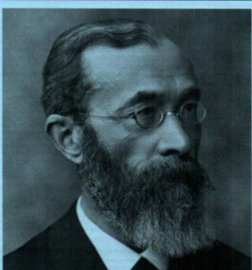
> Trong một bài nói thông thường… ý chí sẽ liên tục định hướng để giúp chuỗi ý tưởng và những bước lập luận trở nên hài hòa với nhau.
> **Wilhelm Wundt**

Năng lực sử dụng ngôn ngữ đích thực, vốn không chỉ là trao đổi những dấu hiệu và tín hiệu hạn chế, ngày nay được nhiều nhà tâm lí học xem là khác biệt cơ bản giữa con người và những loài động vật còn lại. Cũng có một số ngoại lệ, bao gồm một số loài linh trưởng như tinh tinh, nhưng nhìn chung ngôn ngữ được xem là năng lực đặc thù của con người, thứ có vai trò rất quan trọng trong ý thức.

Ý thức và các giống loài

Người ta vẫn tranh luận về định nghĩa ý thức, nhưng không có thay đổi cơ bản nào kể từ thời Wundt. Mức độ ý thức của các loài vật vẫn chưa được xác định, và điều này dẫn tới việc thiết lập bộ quy tắc đạo đức cho những thí nghiệm trên động vật, cho việc thâm canh, hay những môn thể thao đẫm máu như săn cáo hoặc đấu bò. Mối lưu tâm đặc biệt ở đây là liệu các loài vật có trải nghiệm những khó chịu, sợ hãi và đau đớn theo những cách tương tự chúng ta không. Câu hỏi cơ bản về việc các loài vật có khả năng tự ý thức hoặc ý thức hay không vẫn chưa được trả lời, dù hiện nay một số nhà tâm lí cho rằng nó xuất hiện ở cả những động vật nguyên sinh nhỏ nhất, như Wundt đã từng tin. ▪

Wilhelm Wundt



Sinh ra tại Baden (Mannheim ở Đức ngày nay), Wilhelm Wundt là con thứ tư trong một gia đình có truyền thống lâu đời về thành tựu trí tuệ. Cha ông là một mục sư dòng Luther. Cậu bé Wundt có rất ít thời gian được vui chơi vì phải trải qua chế độ giáo dục rất nghiêm ngặt, vào học trường dòng Công giáo từ tuổi 13. Ông đến học tại các Đại học Berlin, Tübingen và Heidelberg, tốt nghiệp y khoa năm 1856.

Hai năm sau đó Wundt thành trợ lí cho bác sĩ Hermann von Helmholtz, người nổi tiếng với công trình về nhận thức thị giác. Tại Heidelberg, Wundt bắt đầu dạy khóa học đầu tiên trên thế giới về tâm lí học thực nghiệm, và năm 1879 mở phòng thí nghiệm tâm lí học đầu tiên. Wundt viết hơn 490 tác phẩm và có lẽ là tác giả có lượng tác phẩm dồi dào nhất thế giới.

Tác phẩm chính

1863 *Những bài giảng về tâm trí con người và các loài vật*
1896 *Đại cương về tâm lí học*
1873 *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học*

CappuccinoTeam

CHÚNG TA BIẾT "Ý THỨC" NGHĨA LÀ GÌ CHỪNG NÀO KHÔNG CÓ AI YÊU CẦU CHÚNG TA ĐỊNH NGHĨA NÓ

WILLIAM JAMES (1842-1910)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tích ý thức

TRƯỚC ĐÓ
1641 René Descartes định nghĩa ý thức của cái tôi là năng lực tư duy.

1690 Triết gia kiêm thầy thuốc người Anh John Locke định nghĩa ý thức là "nhận thức về những gì đi qua tâm trí của chúng ta".

1781 Triết gia Đức Immanuel Kant cho rằng những sự kiện diễn ra đồng thời được trải nghiệm như một "thể thống nhất của ý thức".

SAU ĐÓ
1923 Trong *Những quy luật tổ chức trong các hình thái nhận thức*, Max Wertheimer cho thấy tâm trí đã chủ động diễn giải những hình ảnh như thế nào.

1925 John B. Watson xem ý thức là "một khái niệm bất định và vô dụng".

Thuật ngữ "ý thức" thường được sử dụng để nói tới sự nhận thức của một cá nhân về những ý nghĩ của chính mình, bao gồm cả những cảm giác, cảm xúc và kí ức. Chúng ta thường xem sự nhận thức này là điều mặc nhiên, ngoại trừ những lúc ta gặp khó khăn – ví dụ như khi ta cố gắng làm gì đó lúc rất mệt mỏi. Nhưng nếu bạn tập trung suy nghĩ vào ý thức của mình, bạn sẽ sớm nhận ra rằng những trải nghiệm ý thức của bạn biến đổi liên tục. Ví dụ, khi bạn đọc cuốn sách này, bạn có thể bị gợi nhớ tới những trải nghiệm quá khứ hoặc những khó chịu trong hiện tại có thể làm ngắt quãng sự tập trung của bạn; hoặc những kế hoạch dự định cho tương lai thường nảy ra một cách tự phát trong tâm trí. Nghĩ về những trải nghiệm ý thức của mình khiến bạn nhận ra những ý nghĩ đó thay đổi nhiều như thế nào, và dường như chúng còn đến cùng một lúc, hòa trộn vào nhau và diễn ra trôi chảy như một tổng thể.

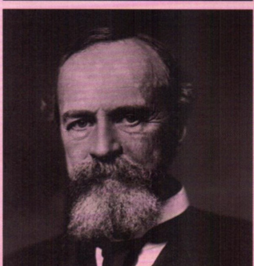
Nhà tâm lí học người Mỹ William James so sánh những trải nghiệm thường ngày này của ý thức với một dòng chảy liên tục, bất chấp những ngắt quãng lặt vặt và sự thay đổi chiều hướng.

> Ý thức không hiện ra với chính nó như từng mảnh nhỏ… Nó không có mối nối nào cả; nó trôi chảy.
> **William James**

Ông nói: "Một 'dòng sông' hoặc một 'dòng chảy' là những ẩn dụ mô tả nó tốt nhất. Từ đây trở đi khi nói về nó, chúng ta hãy gọi nó là một dòng ý nghĩ, dòng ý thức…"

Mô tả nổi tiếng của James về "dòng ý thức" là thứ mà ai cũng có thể thấy quen, vì tất cả chúng ta đều trải nghiệm nó. Nhưng đồng thời James cũng chỉ ra rằng rất khó để định nghĩa được nó: "Khi tôi nói rằng mọi ý nghĩ đều là bộ phận của một ý thức cá nhân, thì 'ý thức cá nhân' là một thuật ngữ còn nghi vấn… để đưa ra một khái niệm chính xác về nó

William James



William James sinh năm 1842 trong một gia đình giàu có và thế lực ở New York, từ bé đã đi nhiều nơi, học ở nhiều trường ở châu Âu lẫn Hoa Kỳ. James sớm bộc lộ năng lực nghệ thuật và mới đầu ông theo đuổi sự nghiệp hội họa, nhưng mối quan tâm ngày càng lớn dành cho khoa học khiến ông ghi danh vào Đại học Harvard năm 1861. Năm 1864, ông chuyển tới Học viện Y khoa Harvard, nhưng việc học của ông bị đứt quãng vì bệnh tật và trầm cảm. Sau cùng ông được chứng nhận là bác sĩ năm 1869, nhưng không bao giờ làm về y khoa.

Năm 1873, James quay lại Harvard, nơi ông trở thành giáo sư triết học và tâm lí học. Ông giảng những khóa đầu tiên về tâm lí học thực nghiệm tại Hoa Kỳ, đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng tâm lí học thành một ngành khoa học thật sự. Ông nghỉ hưu năm 1907, qua đời yên bình tại nhà riêng ở New Hampshire năm 1910.

Tác phẩm chính

1890 *Những nguyên tắc tâm lí học*
1892 *Tâm lí học*
1897 *Ý chí niềm tin*

Cappuccino Team

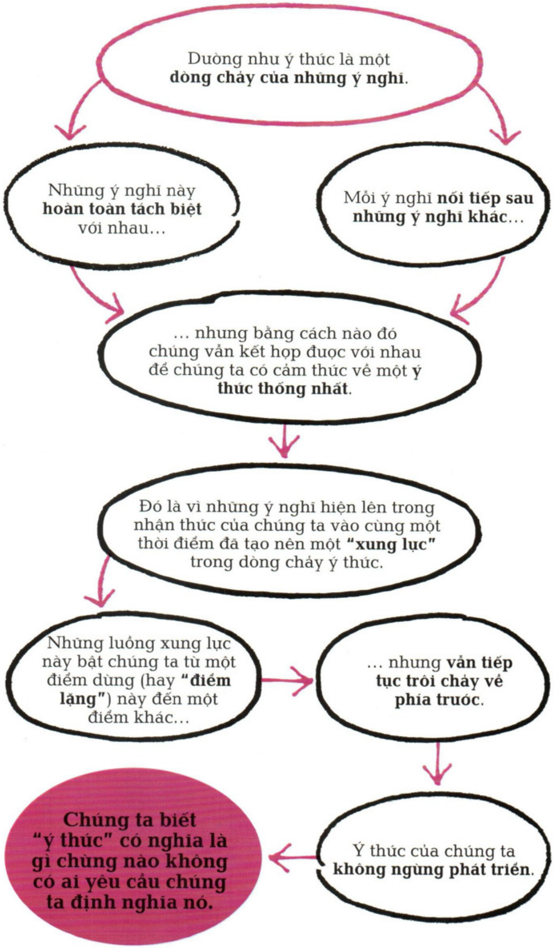
Xem thêm: René Descartes 20–21 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Fritz Perls 112–17 ▪ Wolfgang Köhler 160–61 ▪ Max Wertheimer 335

là một trong những nhiệm vụ triết học khó khăn nhất." Thứ "khó khăn nhất trong các nhiệm vụ triết học" này có một lịch sử lâu đời. Người Hy Lạp thời xưa đã bàn về tâm trí, nhưng không sử dụng thuật ngữ "ý thức" hay bất kì thuật ngữ nào tương tự. Tuy nhiên, họ bàn về việc liệu có thứ gì đó như vậy tách biệt khỏi cơ thể mà tồn tại được hay không. Trong thế kỉ 4 TCN, Plato tách biệt tâm trí khỏi cơ thể, nhưng Aristotle cho rằng ngay cả khi phân biệt như vậy thì hai thứ đó cũng không thể tách rời nhau được.

Những định nghĩa đầu tiên

Giữa thế kỉ 17, René Descartes là một trong những triết gia đầu tiên cố gắng mô tả ý thức, cho rằng nó nằm trong một địa hạt phi vật chất mà ông gọi là "lãnh địa của tư duy", đối lập với địa hạt vật lí của những đối tượng vật chất, mà ông gọi là "lãnh địa mở rộng". Tuy nhiên, người đầu tiên đặt ra khái niệm hiện đại về ý thức như một dòng trôi liên tục của những nhận thức cá nhân là triết gia Anh thế kỉ 17 John Locke. James bị hấp dẫn bởi ý tưởng của Locke về những nhận thức lưu chuyển và bởi tác phẩm của triết gia Đức thế kỉ 18 Immanuel Kant. Kant ấn tượng trước cách thức mà những trải nghiệm của chúng ta kết hợp lại với nhau, ông thấy rằng nếu ta nghe thấy một tiếng ồn và bị đau trong cùng một thời điểm, thì ta thường có xu hướng trải nghiệm những thứ này như một sự kiện. Ông gọi đây là "hợp thể của ý thức", một khái niệm ảnh hưởng tới nhiều triết gia sau này, trong đó có William James.

James thấy rằng điểm quan trọng nhất về ý thức là nó không phải một "vật", mà là một quá



CappuccinoTeam

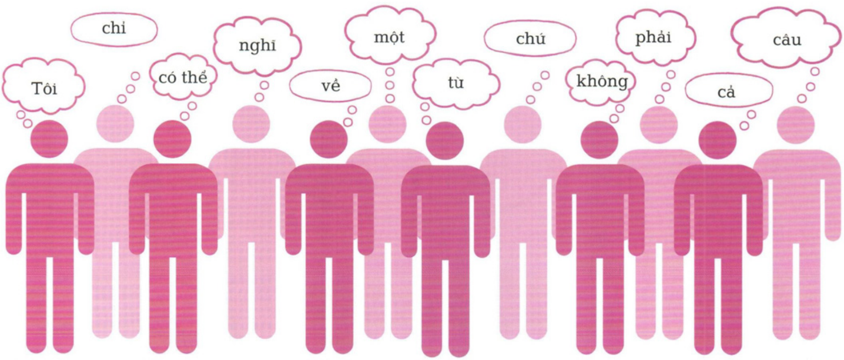
> Không ai có thể có một cảm giác đơn thuần dựa trên chính nó: ý thức... là một chuỗi phức hợp của vô số những đối tượng và những mối liên hệ.
> **William James**

trình – nó là thứ mà não bộ làm để "hướng hệ thần kinh phát triển đến mức độ quá phức tạp để có thể tự điều tiết chính nó". Nó cho phép chúng ta suy nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai, để lập kế hoạch và thích ứng với các tình huống và để hoàn thành cái mà ông tin là mục đích quan trọng nhất của ý thức – để sống còn.

Nhưng James thấy rằng rất khó để hình dung ra cấu trúc của một thứ ý thức thống nhất. Ông ví nó như một nhóm 12 người: "Lấy mười hai từ và mười hai người, mỗi người được cho một từ. Sau đó nhóm người xếp thành một hàng, để mỗi người nghĩ về một từ của mình một cách chăm chú; sẽ không ai có một thứ ý thức về toàn bộ câu cả." Nếu ý thức là một dòng chảy những suy nghĩ tách biệt, James thấy rất khó để thấy được cách chúng kết hợp với nhau. Ông nói: "Ý nghĩ *a* cộng với ý nghĩ *b* không đồng nhất với ý nghĩ *(a + b)*." Hai ý nghĩ được gắn với nhau không thể tạo thành một ý nghĩ tổng. Chúng sẽ hình thành một ý nghĩ hoàn toàn mới. Ví dụ, nếu ý nghĩ *a* là "bây giờ là 9 giờ rồi", và ý nghĩ *b* là "tàu sẽ khởi hành lúc 9 giờ 2 phút", thì có thể ý nghĩ *c* theo sau sẽ là "tôi sẽ lỡ chuyến tàu mất!".

Kết hợp những ý nghĩ

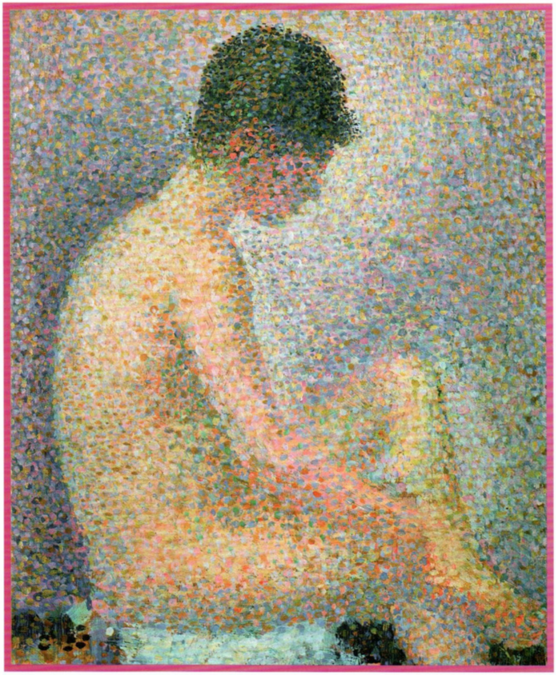
James kết luận rằng cách đơn giản nhất để hiểu những ý nghĩ trong dòng ý thức đã kết hợp với nhau như thế nào để trở nên có nghĩa, ấy là giả định rằng "những thứ được nhận biết cùng nhau được nhận biết trong cùng một xung lực đơn của dòng chảy đó". Ông tin rằng một số ý nghĩ, hoặc cảm giác, được kết nối với nhau một cách tất yếu, như ví dụ của Kant về việc nghe thấy tiếng ồn và có cảm giác đau tại cùng một thời điểm, vì bất kì ý nghĩ nào đi vào nhận thức của chúng ta trong cùng một thời điểm sẽ kết hợp lại để hình thành một xung lực, hoặc một luồng, nằm trong dòng chảy. Chúng ta có rất nhiều những luồng này trong ý thức, một số chảy nhanh và một số chảy chậm. James cho rằng còn có cả những điểm lặng nữa, nơi đó chúng ta ngưng lại để hình thành những hình ảnh trong tâm trí mình, thứ có thể được lưu giữ và chiêm nghiệm lâu dài. Ông gọi những vùng lặng đó là những "phần cố định", còn những luồng lưu chuyển là những "phần chuyển đổi", và tư duy của chúng ta thường xuyên



Ví dụ về một câu 12 từ được James sử dụng để minh họa cho việc ông khó có thể hiểu được làm thế nào từ những ý nghĩ tách biệt lại sinh ra được một ý thức thống nhất. Nếu mỗi người chỉ nhận thức được một từ, vậy làm thế nào có thể đạt được một ý thức về toàn thể câu?

CappuccinoTeam

Họa sĩ thuộc trường phái hậu ấn tượng Pháp Georges Seurat đã vẽ nên bức tranh này nhờ **những chấm màu thuần túy.** Não bộ của chúng ta vẫn có thể kết hợp những điểm màu tách biệt này lại để chúng ta có thể nhìn thấy một hình người.



bị đẩy bật từ vùng cố định này sang vùng cố định khác nhờ những luồng chuyển đổi. Vì vậy chúng ta có thể dễ dàng "nhảy" từ một kết luận này sang kết luận khác nhờ dòng trôi không ngừng của những ý nghĩ, thứ có mục đích đẩy chúng ta không ngừng về phía trước theo cách này. Không có một điểm lặng cuối cùng nào cả; ý thức không phải là một vật mà là một quá trình, vốn liên tục biến chuyển.

James cũng quan tâm tới bản chất cá nhân của ý thức, ông cho rằng những ý nghĩ không tồn tại độc lập với người suy nghĩ – chúng phải là ý nghĩ của bạn hoặc của tôi. Mỗi ý nghĩ được "sở hữu" bởi một ai đó, và không bao giờ "nó hiện ra trực tiếp trong luồng ý nghĩ của một cá nhân nào khác ngoài chính người sở hữu nó". Và chính những ý nghĩ kết nối với nhau này, như cách chúng ta cảm nhận, đã định hình nên cái tôi. Vì những ý nghĩ không thể tách rời khỏi cái tôi, nên James cho rằng việc nghiên cứu cái tôi này sẽ là khởi điểm của tâm lí học. Những nhà tâm lí học thực nghiệm không đồng ý vì "cái tôi" không thể đem ra làm thực nghiệm được, nhưng James nghĩ rằng chúng ta chỉ cần biết cái tôi làm những gì và cảm nhận theo những cách như thế nào thôi là đã đủ để nghiên cứu rồi. Ông gọi đó là "cái tôi thường nghiệm", thứ bộc lộ chính nó thông qua hành vi của nó, và ông cho rằng nó chứa những hợp phần khác nhau – cái tôi vật chất, cái tôi tinh thần và cái tôi xã hội – mỗi thứ đều có thể được nghiên cứu thông qua nội quan.

Lí thuyết về cảm xúc

Trong những giai đoạn đầu nghiên cứu về ý thức, James nhận thấy rằng các cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong đời sống thường ngày của chúng ta, và ông đã cùng với đồng nghiệp Carl Lange phát triển một lí thuyết về cách thức những cảm xúc gắn liền với những hoạt động và hành vi của chúng ta. Lí thuyết về cảm xúc của James-Lange cho rằng các cảm xúc sinh ra từ nhận thức của tâm trí hữu thức của bạn về tình trạng sinh lí của mình. Để minh họa lí thuyết này James sử dụng ví dụ về việc nhìn thấy một con gấu, sau đó bỏ chạy. Thực tế, không phải là bạn nhìn thấy con gấu, cảm thấy sợ hãi và rồi bỏ chạy vì sợ. Điều thực sự xảy ra là bạn nhìn thấy con gấu và bỏ chạy, và cảm giác sợ hãi đó là do hành động bỏ chạy gây ra. Điều này ngược lại với những gì mọi người thường nghĩ, nhưng quan điểm của James là nhận thức của tâm trí về những hiệu ứng thể chất của việc bỏ chạy – thở gấp, tăng nhịp tim, toát mồ hôi đầm đìa – đã được

CappuccinoTeam

> Chỉ có duy nhất một sự thật không thể sai được… là sự thật về hiện tượng ý thức tồn tại ngay lúc này.
> **William James**

diễn dịch thành cảm xúc sợ hãi. Một ví dụ khác nữa theo lí thuyết của ông là bạn cảm thấy hạnh phúc vì bạn ý thức rằng bạn đang mỉm cười; chứ không phải là bạn cảm thấy hạnh phúc trước rồi sau đó mỉm cười.

Chủ nghĩa thực dụng

Gắn với những lí thuyết về ý thức của James là phương pháp tiếp cận của ông về cách mà chúng ta tin điều gì đó là chân thật hay không. Ông nói rằng "sự thật sinh ra từ những sự kiện thực tế… nhưng… bản thân 'những sự kiện thực tế' không có tính chân thật; chúng chỉ đơn giản là như thế. Sự thật là chức năng của những niềm tin, thứ bắt đầu và kết thúc trong những sự kiện đó". James định nghĩa những "niềm tin chân thật" là những thứ mà người tin tưởng vào chúng thấy rằng chúng hữu dụng. Sự nhấn mạnh vào tính hữu dụng của những niềm tin này chính là điểm cốt yếu của truyền thống triết học Hoa Kỳ theo chủ nghĩa thực dụng, cũng là trọng tâm trong tư duy của James.

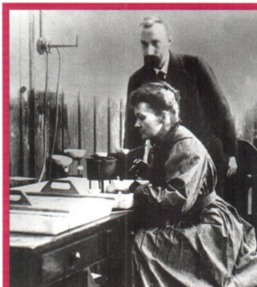
James cho rằng trong tiến trình sống chúng ta liên tục kiểm chứng những "sự thật" dựa trên việc so sánh chúng với nhau, và những niềm tin trong ý thức của chúng ta liên tục thay đổi, khi các "niềm tin cũ" được biến đổi đi, và đôi khi là được thay thế bởi những "niềm tin mới". Quan điểm này đặc biệt liên quan tới cách thức mà mọi nghiên cứu khoa học tiến triển, trong đó bao gồm cả tâm lí học. James trích dẫn việc khám phá ra nguyên tố phóng xạ radium của Pierre và Marie Curie năm 1902 làm ví dụ. Trong quá trình nghiên cứu, vợ chồng nhà Curie khám phá ra rằng nguyên tố radium giải phóng ra một lượng năng lượng không giới hạn, thứ "nhất thời có vẻ như mâu thuẫn với những quan điểm của chúng ta về toàn bộ trật tự của tự nhiên". Tuy nhiên, sau khi cân nhắc một cách có ý thức về khám phá này, họ kết luận rằng "mặc dù khám phá này mở rộng những quan điểm cũ của chúng ta về năng lượng, nhưng nó chỉ làm thay đổi rất ít bản chất của chúng". Trong ví dụ này hiểu biết khoa học của vợ chồng nhà Curie đã được đặt vấn đề lại và được điều chỉnh, nhưng sự thật cốt lõi của nó thì vẫn giữ nguyên.

Những nghiên cứu sâu hơn

Thời kì sau khi James qua đời nổi lên phong trào theo chủ nghĩa hành vi, và sự quan tâm tới chủ đề ý thức lụi tàn dần. Do đó có rất ít nghiên cứu lí thuyết về chủ đề này trong khoảng những năm 1920 đến những năm 1950. Một ngoại lệ đặc biệt là phong trào Gestalt chịu ảnh hưởng từ Đức, nhấn mạnh rằng não bộ hoạt động như một chỉnh thể, sử dụng toàn bộ những trải nghiệm ý thức thay vì chỉ dùng tới những sự kiện riêng biệt – như khi ta nhìn vào một bức tranh, chúng ta không chỉ nhìn thấy những chấm, những đường nét và hình dạng, mà còn thấy một tổng thể có ý nghĩa. Quan điểm này ẩn chứa trong một cụm từ của phái Gestalt mà hiện nay rất nổi tiếng: "Cái toàn thể thì quan trọng hơn là tổng của các bộ phận."

Tuy nhiên từ những năm 1980, các nhà tâm lí học và thần kinh học đã phát triển một lĩnh vực nghiên cứu mới gọi là "những nghiên cứu về ý thức", tập trung vào hai lĩnh vực quan tâm chính: nội dung của ý thức, dựa trên những báo cáo của các đối tượng thí nghiệm được xem là bình thường và khỏe mạnh; và ý thức ở những người mà trạng thái nhận thức đã bị tổn thương theo cách nào đó. Nhóm sau bao gồm những trường hợp như khi đối tượng ở trong "trạng thái thực vật dai dẳng" (PVS – persistent vegetative state) – các bệnh nhân bị hôn mê đã thức dậy và tự thở được, nhưng hầu như mất hết những chức năng cấp cao của não bộ. Mục tiêu của cả hai phần nghiên cứu này là cố gắng tìm ra những cách thức tiếp cận hiện tượng ý thức một cách khách quan nhất có thể, và để hiểu những cơ chế nền tảng của nó – cả về mặt vật lí và tâm lí.

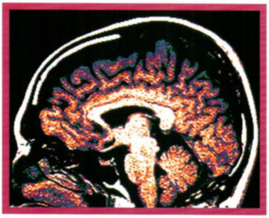
Khoa học thần kinh hiện đại



Nghiên cứu của **Pierre và Marie Curie**, như phần lớn công trình khoa học khác, đã điều chỉnh những lí thuyết trước đó thay vì mâu thuẫn hoàn toàn với chúng. Những "sự thật" mới, James nói, thường điều chỉnh những xác tín cơ bản của ta theo cách tương tự.

Cappuccino Team

Chụp cắt lớp cộng hưởng từ (MRI) não bộ có thể giúp xác định được các cấu trúc như vùng đồi thị, như ở trung tâm của hình này, phần có vẻ có liên quan tới ý thức.



đã mô tả về những cơ chế của ý thức. Vào những năm cuối của thế kỉ 20, nhà sinh học phân tử và vật lí sinh học người Anh Francis Crick đã tuyên bố rằng ý thức có liên quan tới một phần đặc biệt của não bộ – vùng vỏ não trước trán, thứ tham gia vào các quá trình tư duy như lập kế hoạch, giải quyết vấn đề và kiểm soát hành vi.

Nghiên cứu được thực hiện bởi nhà thần kinh học người Colombia Rodolfo Linas đã gắn ý thức với những hoạt động của đồi thị trong kết nối với vỏ não. Đồi thị, một cấu trúc nằm sâu trong trung tâm não bộ, là vùng chịu trách nhiệm điều chỉnh các rung động trong não bộ ở những tần số nhất định; nếu những nhịp thường xuyên này bị gián đoạn – do bị nhiễm độc hoặc các nguyên nhân di truyền – thì cá nhân sẽ phải chịu những rối loạn về thần kinh, như động kinh và bệnh Parkinson, cũng như các tình trạng rối loạn tâm lí khác như trầm cảm. Nhưng khi cần định nghĩa về ý thức, những nỗ lực thời hiện đại vẫn còn rất mơ hồ và khó áp dụng. Ví dụ, nhà thần kinh học người Mỹ Antonio Damasio gọi ý thức là "cảm giác về những gì đang diễn ra" và định nghĩa nó là "sự nhận thức của một sinh vật về bản ngã của chính nó và môi trường xung quanh". Như William James đã nói hơn 100 năm trước đây, rất khó để có thể định nghĩa ý thức.

Di sản lâu dài

Bản biên tập lại tác phẩm *Những nguyên tắc tâm lí học* năm 1890 của James vẫn đang trong quá trình in ấn, và những quan điểm của ông có ảnh hưởng rất lớn tới nhiều nhà tâm lí học, cũng như các nhà khoa học và các nhà tư tưởng khác. Ứng dụng của triết học thực dụng của ông đối với những vấn đề thực tế – không tập trung vào cái gì là "thật" mà tập trung vào những gì "hữu dụng đáng để tin" – đã giúp tâm lí học, thay vì cứ hỏi rằng liệu tâm trí và cơ thể có tách biệt hay không, đi đến chỗ tập trung vào những nghiên cứu hữu dụng hơn về các quá trình tâm trí, như sự tập trung, trí nhớ, suy luận, tưởng tượng và ý định. James cho rằng phương pháp tiếp cận của ông đã giúp các triết gia và các nhà tâm lí học "rời bỏ sự trừu tượng, những nguyên tắc cứng nhắc, những hệ thống khép kín và những giả thuyết mang tính tuyệt đối để hướng tới những dữ kiện thực tế, đến hành động và sức mạnh". Ông luôn nhấn mạnh đến việc tập trung vào tính toàn thể của các sự kiện, bao gồm cả những hệ quả của những yếu tố môi trường khác nhau tác động lên hoạt động của chúng ta – đối lập với phương pháp tiếp cận nội quan hay cấu trúc, vốn chia chẻ những trải nghiệm của chúng ta ra thành từng chi tiết nhỏ – đã giúp định hình hiểu biết của chúng ta về hành vi con người. Trước khi James bắt đầu dạy tâm lí học tại Harvard năm 1875, không có khóa học tâm lí học nào ở bất cứ trường đại học nào tại Hoa Kỳ. Nhưng chỉ trong 20 năm, đã có khoảng 24 trường cao đẳng và đại học ở Hoa Kỳ thừa nhận tâm lí học như là một ngành học riêng biệt và có cấp bằng. Trong thời gian đó cũng đã có ba tạp chí chuyên ngành tâm lí học và một tổ chức chuyên môn – Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ – được thành lập.

James đã giới thiệu tâm lí học thực nghiệm ở Hoa Kỳ, bất kể ông nói rằng ông "ghét công việc thực nghiệm". Ông làm thế vì nhận ra rằng đó là cách tốt nhất để chứng minh hoặc bác bỏ một lí thuyết. Nhưng ông vẫn tiếp tục đánh giá cao sự hữu ích của phương pháp nội quan như là một công cụ để khám phá, đặc biệt là với các tiến trình tâm trí.

Sự chuyển biến trong nhận thức về tâm lí học và từ chỗ bị xem là "một môn học nhỏ bé tầm thường" đến chỗ trở thành một ngành học hữu ích rộng lớn là nhờ ơn rất lớn từ công việc của ông. Năm 1977, trong một diễn văn kỉ niệm 75 năm thành lập Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ, David Krech, giáo sư danh dự về tâm lí học tại Đại học California ở Berkeley đã nhắc đến James như là "cha đẻ của tâm lí học". ■

> Tất cả những ý thức này hòa tan vào nhau như khi hòa quyện những góc nhìn. Nói cho đúng thì chúng là một dạng ý thức kéo dài, một dòng chảy liên miên không đứt đoạn.
>
> **William James**

CappuccinoTeam



TUỔI VỊ THÀNH NIÊN LÀ MỘT SỰ RA ĐỜI MỚI

G. STANLEY HALL (1844-1924)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phát triển con người

TRƯỚC ĐÓ
1905 Sigmund Freud, trong tác phẩm *Ba tiểu luận về lí thuyết tính dục*, cho rằng những năm tháng vị thành niên là "giai đoạn sinh dục".

SAU ĐÓ
1928 Nhà nhân chủng học người Mỹ Margaret Mead, trong *Tuổi dậy thì ở Samoa,* cho rằng chỉ ở xã hội phương Tây tuổi vị thành niên mới được xem là một giai đoạn riêng biệt trong sự phát triển con người.

1950 Erik Erikson, trong tác phẩm *Tuổi thơ và xã hội,* mô tả tuổi vị thành niên là giai đoạn "bản sắc đối lập với sự bối rối về vai trò", đặt ra thuật ngữ "khủng hoảng bản sắc".

1983 Trong tác phẩm *Margaret Mead và người Samoa*, nhà nhân chủng học người New Zealand Derek Freeman phản đối ý của Mead cho rằng tuổi vị thành niên chỉ là một khái niệm do xã hội tạo nên.

Sự phát triển con người được quyết định bởi **tự nhiên**: đó là quá trình lặp lại "**lịch sử tổ tiên**" của chúng ta.

↓

Đứa trẻ có những **khuynh hướng giống động vật** và trải qua **một số giai đoạn phát triển**.

↓

Ở **tuổi vị thành niên**, đà tiến hóa giảm bớt; đây là thời gian cho sự **thay đổi cá nhân**.

↓

Trong thời kì hoang dại, vô kỉ luật này, thanh thiếu niên tăng độ **nhạy cảm**, tăng sự **thiếu thận trọng**, tăng **tự ý thức**, và có xu hướng dễ bị trầm cảm.

↓

Sau đó trẻ sẽ trở thành người lớn: một **con người văn minh, "cao cấp" hơn**.

↓

Vị thành niên là một sự ra đời mới.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Erik Erikson 272–73

Từ "vị thành niên" nghĩa đen là "trưởng thành" (tiếng Latin *adolescere*). Về mặt lí thuyết, nó mô tả một giai đoạn riêng giữa tuổi thơ và tuổi trưởng thành, nhưng thực tế nó thường được dùng để chỉ tuổi thiếu niên. Trong hầu hết các xã hội phương Tây, khái niệm tuổi vị thành niên không được thừa nhận mãi tới thế kỉ 20, thời thơ ấu kết thúc và tuổi trưởng thành bắt đầu ở một độ tuổi nhất định – thường là 18.

Nhà tâm lí học và giáo dục học tiên phong G. Stanley Hall, trong cuốn *Tuổi vị thành niên* năm 1904 của mình, là học giả đầu tiên tìm hiểu vấn đề này. Chịu ảnh hưởng từ Darwin, Hall tin rằng mọi thứ ở thời thơ ấu, đặc biệt là hành vi và sự phát triển thể chất thời đầu, phản ánh quá trình tiến hóa, và mỗi chúng ta đều phát triển theo đúng "lịch sử tổ tiên" chúng ta.

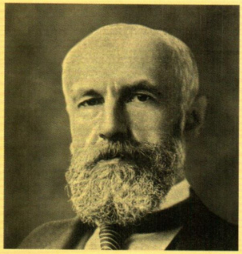
Một nguồn ảnh hưởng chủ yếu nữa tới Hall là phong trào "Bão táp và xung kích" ở thế kỉ 18 của các văn nhạc sĩ Đức, cổ xúy sự tự do bộc lộ. Hall xem tuổi vị thành niên là giai đoạn "bão táp và xung kích", với những náo động về cảm xúc và nổi loạn, với những hành vi từ lặng lẽ buồn rầu cho đến liều lĩnh bất chấp nguy hiểm; tuổi vị thành niên "thèm những cảm xúc mạnh và những cảm giác mới mẻ… sự đều đều đơn điệu và chi li là điều không thể chịu nổi". Nhận thức về bản thân và về môi trường tăng mạnh; mọi thứ đều được cảm nhận nhiều hơn, và muốn tìm kiếm những cảm giác chỉ để thỏa mãn.

Những dư âm thời hiện đại

Nhiều khám phá của Hall còn dư âm đến những nghiên cứu hiện nay. Hall tin rằng tuổi vị thành niên dễ mắc trầm cảm và mô tả một "đồ thị chán nản" bắt đầu từ tuổi 11, lên cao nhất ở tuổi 15, sau đó hạ dần cho đến tuổi 23. Những nghiên cứu hiện đại xác nhận hình mẫu tương tự. Những nguyên nhân gây trầm cảm Hall xác định giống quan điểm hiện nay đến kinh ngạc: sự ngờ vực bị ghét bỏ và về những khiếm khuyết dường như không thể khắc phục trong tính cách, và "mơ mộng về thứ tình yêu tuyệt vọng". Ông tin rằng tự ý thức của thời vị thành niên dẫn đến việc tự phê phán, chỉ trích bản thân và người khác. Quan điểm này phản ánh những nghiên cứu về sau, cho rằng sự phát triển năng lực suy lí tuổi thiếu niên cho phép các em "hiểu được những ẩn ý", trong khi lại làm tăng quá mức sự nhạy cảm với các tình huống. Thậm chí quan điểm của Hall rằng hành vi phạm tội thường phổ biến ở tuổi thiếu niên, đỉnh điểm là 18 tuổi, vẫn đúng cho tới ngày nay.

Nhưng cái nhìn của Hall về tuổi vị thành niên không hoàn toàn tiêu cực. Như ông viết trong *Tuổi trẻ: Giáo dục, tổ chức và vệ sinh,* "Tuổi vị thành niên là một sự ra đời mới, với những nét nhân tính cao cấp và hoàn thiện hơn". Với Hall, tuổi vị thành niên là khởi đầu cần thiết cho một điều gì đó tốt hơn ▪

> Tuổi vị thành niên là khi những xung lực tồi tệ và tốt đẹp nhất trong tâm hồn con người đấu tranh dữ dội với nhau để chiếm ưu thế.
> **G. Stanley Hall**



G. Stanley Hall

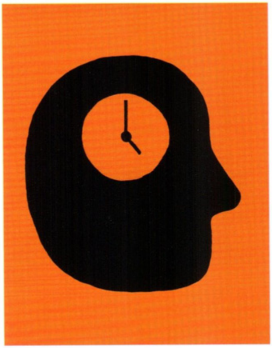
Sinh ra trong một gia đình nông dân tại Ashfield, Massachusetts, Granville Stanley Hall tốt nghiệp Cao đẳng Williams, Massachusetts năm 1867. Những kế hoạch chu du của ông không thành vì thiếu kinh phí, nên theo mong ước của mẹ, ông nghiên cứu thần học trong một năm tại New York trước khi sang Đức. Khi quay về Mỹ năm 1870, ông nghiên cứu cùng William James trong bốn năm tại Harvard, là người đầu tiên đạt học vị tiến sĩ tâm lí học tại Hoa Kỳ. Sau đó ông quay lại Đức trong hai năm để làm việc cùng Wilhelm Wundt tại phòng thí nghiệm ở Leipzig của Wundt.

Năm 1882, Hall trở thành giáo sư tại Đại học Johns Hopkins, Baltimore, nơi ông lập phòng thí nghiệm chuyên biệt dành cho tâm lí học đầu tiên tại Hoa Kỳ. Ông cũng khởi xướng *Tạp chí Tâm lí học Hoa Kỳ* năm 1887, và trở thành chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ năm 1892.

Tác phẩm chính

1904 *Tuổi vị thành niên*
1906 *Tuổi trẻ: Giáo dục, tổ chức và vệ sinh*
1911 *Những vấn đề giáo dục*
1922 *Sự già yếu*

CappuccinoTeam



24 GIỜ SAU KHI HỌC THỨ GÌ ĐÓ, CHÚNG TA QUÊN MẤT HAI PHẦN BA

HERMANN EBBINGHAUS (1850-1909)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 5 TCN Người Hy Lạp cổ sử dụng "mnemonics" (thuật nhớ) – những kĩ thuật như dùng các từ khóa hoặc nhịp để hỗ trợ năng lực nhớ.

1582 Trong *Nghệ thuật nhớ*, triết gia Ý Giordano Bruno đưa ra những phương pháp để ghi nhớ, sử dụng biểu đồ kiến thức và kinh nghiệm.

SAU ĐÓ
1932 Frederic Bartlett nói mọi kí ức đều là sự hòa trộn giữa kiến thức và suy luận.

1949 Donald Hebb, trong *Sự tổ chức hành vi*, mô tả việc học là kết quả từ việc những tế bào não bị kích thích liên kết nhau thành những "tập hợp".

1960 Nhà tâm lí học người Mỹ Leo Postman phát hiện rằng những thứ mới học có thể gây nhiễu những thứ đã học trước đây, gây ra hiện tượng "gây nhiễu ngược chiều".

Những thực nghiệm về trí nhớ của Ebbinghaus cho thấy rằng...

... quá trình lãng quên diễn ra nhanh nhất trong khoảng **9 giờ đầu**.

...những nội dung đã từng bị quên có thể được **học lại nhanh hơn** so với những thứ mới được học lần đầu.

... những nội dung **đã được học nhuần nhuyễn** (được học kĩ) thì được nhớ lâu hơn.

... **những thứ có ý nghĩa** được nhớ lâu hơn **gấp 10 lần** những thứ ngẫu nhiên, vô nghĩa.

... những nội dung ở vị trí **bắt đầu hoặc kết thúc** của một chuỗi thông tin thường được nhớ dễ dàng hơn.

... việc lặp lại những buổi học trong những **quãng thời gian dài hơn** sẽ cải thiện khả năng lưu trữ của trí nhớ trong bất kì chủ đề nào.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Bluma Zeigarnik 162 ▪ Donald Hebb 163 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Frederic Bartlett 336

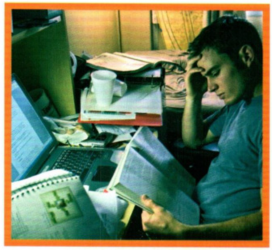
Năm 1885, Hermann Ebbinghaus trở thành nhà tâm lí học đầu tiên nghiên cứu sự học và nhớ một cách hệ thống bằng một thí nghiệm dài hơi trên chính ông. Những triết gia như Locke và Hume cho rằng ghi nhớ là sự liên tưởng, kết nối các vật và ý niệm có nét chung. Ebbinghaus kiểm tra tác động của liên tưởng trong ghi nhớ, ghi chép lại kết quả theo cách toán học để xem liệu trí nhớ có tuân theo những khuôn mẫu có thể kiểm chứng nào không.

Những thí nghiệm về trí nhớ

Ebbinghaus bắt đầu bằng việc ghi nhớ các danh sách từ, xem ông có thể nhớ lại bao nhiêu. Để tránh sự liên tưởng, ông tạo ra 2.300 "âm tiết vô nghĩa", tất cả đều gồm ba chữ cái với định dạng phụ âm – nguyên âm – phụ âm, như "ZUC" và "QAX". Nhóm chúng thành danh sách, ông nhìn vào mỗi âm tiết trong giây lát, ngừng 15 giây trước khi nhìn lại toàn bộ danh sách lần nữa. Ông làm như vậy cho tới khi có thể liệt kê đúng chuỗi từ một cách nhanh chóng. Ông thử những danh sách có độ dài khác nhau và những quãng học khác nhau, ghi lại tốc độ học và quên.

Ebbinghaus thấy rằng ông có thể nhớ những thứ có ý nghĩa, như một bài thơ, dễ hơn 10 lần việc nhớ những danh sách vô nghĩa. Ông cũng ghi nhận là kích thích (những âm tiết vô nghĩa) càng được lặp lại nhiều lần thì càng mất ít thời gian hơn để nhớ lại. Tương tự, vài lần lặp lại đầu tiên tỏ ra có hiệu quả nhất trong việc ghi nhớ danh sách.

Nhìn lại những kết quả về sự quên, không lạ khi Ebbinghaus phát hiện rằng những danh sách ông dành nhiều thời gian để ghi nhớ thì sẽ bị quên chậm hơn, và việc nhớ lại sẽ dễ nhất nếu làm ngay sau khi học. Ebbinghaus cũng khám phá ra một khuôn mẫu bất ngờ trong năng lực ghi nhớ. Ông thấy rằng việc mất khả năng nhớ lại diễn ra rất nhanh trong giờ đầu tiên, sau đó chậm dần, sau 9 giờ thì khoảng 60% đã bị quên lãng. Sau 24 giờ, khoảng hai phần ba tất cả những gì đã được ghi nhớ sẽ bị quên. Vẽ thành đồ thị sẽ cho thấy một "đường cong quên lãng" bắt đầu với điểm rơi rõ ràng, sau đó là một đường dốc chậm dần.



Việc học các nội dung và lưu chúng vào trí nhớ trong một giờ đầu tiên sau khi học sẽ giúp ta nhớ chúng lâu hơn và dễ gợi nhớ lại hơn, như Ebbinghaus đã cho thấy.

Nghiên cứu của Ebbinghaus khơi mào cho một lĩnh vực mới và giúp xây dựng tâm lí học thành một ngành khoa học. Những phương pháp tỉ mỉ của ông vẫn là cơ sở cho mọi thí nghiệm tâm lí học ngày nay. ▪

Hermann Ebbinghaus



Hermann Ebbinghaus sinh tại Barmen, Đức trong một gia đình tiểu thương theo đạo Luther. Năm 17 tuổi, ông bắt đầu nghiên cứu triết học tại Đại học Bonn, nhưng sự nghiệp học thuật của ông bị đứt quãng năm 1870 vì chiến tranh Pháp-Phổ. Năm 1873, ông hoàn thành các nghiên cứu và đến Berlin, sau đó đến Pháp và Anh, nơi ông thực hiện nghiên cứu về năng lực ghi nhớ của chính mình, bắt đầu từ năm 1879. Ông cho xuất bản tác phẩm *Trí nhớ* năm 1885, trình bày chi tiết nghiên cứu về những "âm tiết vô nghĩa", và cùng năm đó trở thành giáo sư tại Đại học Berlin, nơi ông lập hai phòng thí nghiệm và một tạp chí chuyên ngành. Sau đó Ebbinghaus chuyển tới Đại học Breslau, nơi ông cũng thành lập một phòng thí nghiệm, và sau cùng là tới Halle giảng dạy cho tới khi qua đời do viêm phổi ở tuổi 59.

Tác phẩm chính

1885 *Trí nhớ: Một đóng góp cho tâm lí học thực nghiệm*
1897–1908 *Những nền tảng của tâm lí học* (2 tập)
1908 *Tâm lí học: Giáo trình cơ bản*

CappuccinoTeam

TRÍ THÔNG MINH CỦA MỘT NGƯỜI KHÔNG LÀ MỘT CON SỐ CỐ ĐỊNH

ALFRED BINET (1857-1911)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết về trí thông minh

TRƯỚC ĐÓ
1859 Nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin, trong tác phẩm *Nguồn gốc các loài* của mình, cho rằng trí thông minh có tính di truyền bẩm sinh.

Từ 1879 Wilhelm Wundt áp dụng phương pháp khoa học vào tâm lí học để tìm ra những phương pháp khách quan đo lường các năng lực tâm trí như trí thông minh.

1890 Nhà tâm lí học người Mỹ James Cattell thiết kế các trắc nghiệm để đo những khác biệt trong năng lực tâm trí của cá nhân.

SAU ĐÓ
Tn. 1920 Nhà tâm lí học giáo dục người Anh Cyril Burt cho rằng trí thông minh chủ yếu mang tính di truyền.

Tn. 1940 Raymond Cattell xác định có hai loại trí tuệ: trí tuệ lỏng (bẩm sinh) và trí tuệ kết tinh (được định hình bởi kinh nghiệm).

Năm 1859, Darwin công bố thuyết tiến hóa qua tác phẩm *Nguồn gốc các loài*, khơi mào những tranh luận về việc trí thông minh là thứ cố định do bẩm sinh hay có thể được thay đổi bởi môi trường. Đầu những năm 1880, em họ của ông là Francis Galton thực hiện nhiều trắc nghiệm để đo năng lực nhận thức của khoảng 9.000 người ở London và kết luận trí thông minh về cơ bản đã cố định ngay từ khi mới sinh. Cùng thời gian này, Wilhelm Wundt đưa ra ý tưởng về chỉ số thông minh (IQ) và tìm cách đo lường nó. Công trình của Wundt gợi hứng cho các nghiên cứu đo lường năng lực tâm trí của nhà tâm lí học người

CappuccinoTeam

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Jean-Martin Charcot 30 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Raymond Cattell 314–15

Trắc nghiệm trí thông minh chỉ có thể đo được…

↓

… các năng lực tâm trí của một người vào một **khoảng thời gian nhất định** và trong một **bối cảnh đặc thù**.

↓

Các năng lực thay đổi trong những khoảng ngắn hạn, chúng cũng thay đổi trong những khoảng dài hạn như một phần của **quá trình phát triển**.

↓

Trí thông minh có thể thay đổi trong suốt **một đời người**.

↓

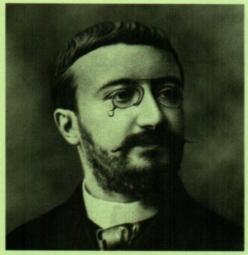
Trí thông minh của một người không là một con số cố định.

Mỹ James Cattell, và cũng tạo tiền đề cho nghiên cứu của Alfred Binet về trí tuệ con người.

Hứng thú với sự học hỏi

Binet từng nghiên cứu về luật và khoa học tự nhiên trước khi chuyển sang tâm lí học. Dù Binet chủ yếu tự học, quá trình hơn bảy năm làm việc cùng Jean-Martin Charcot tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris cũng đem lại cho ông hiểu biết rất vững về quy trình thực nghiệm với những đòi hỏi chính xác và cẩn thận. Động lực nghiên cứu trí tuệ con người của Binet xuất phát từ sự hứng thú với quá trình phát triển của hai cô con gái. Ông ghi nhận tốc độ và độ dễ dàng mà các con ông có thể hấp thụ thông tin mới phụ thuộc vào sự tập trung chú ý của chúng. Bối cảnh và trạng thái tâm trí của trẻ là những yếu tố quan trọng với quá trình học hỏi.

Khi biết tin Francis Galton thực hiện trắc nghiệm tại London, Binet quyết định thực hiện dự án nghiên cứu quy mô lớn của mình nhằm đánh giá những khác biệt trong các năng lực cá nhân giữa nhiều nhóm người khác nhau như các nhà toán học, kì thủ, nhà văn và họa sĩ. Đồng thời ông tiếp tục thực hiện nghiên cứu về dạng trí thông minh mang tính chức năng ở trẻ nhỏ, nhận định rằng trẻ đạt được những kĩ năng nhất định vào những độ tuổi nhất định. Ví dụ, những trẻ còn ít tuổi chưa có



Alfred Binet

Alfred Binet sinh ra ở Nice, Pháp, nhưng chuyển tới Paris ngay từ khi còn bé sau khi cha mẹ ông li dị. Ông lấy bằng luật năm 1878, sau đó nghiên cứu khoa học tại Sorbonne để chuẩn bị học y. Nhưng rồi ông xác định niềm say mê thực sự của mình là tâm lí học, và mặc dù chủ yếu tự học, năm 1883 ông vẫn được Jean-Martin Charcot mời tới làm việc tại bệnh viện Salpêtrière. Năm sau ông cưới vợ, rồi hai con gái ông ra đời, sau đó ông bắt đầu quan tâm nghiên cứu về trí thông minh và sự học hỏi. Năm 1891, ông được bổ nhiệm làm phó giám đốc phòng thí nghiệm tâm lí ở Sorbonne, năm 1894 trở thành giám đốc.

Nhiều vinh dự đã được truy tặng cho Binet sau khi ông qua đời sớm vào năm 1911. Trong đó có việc đổi tên Hiệp hội Nghiên cứu Tâm lí trẻ em thành Hiệp hội Alfred Binet vào năm 1917.

Tác phẩm chính

1903 *Nghiên cứu thực nghiệm về trí thông minh*
1905 *Tâm trí và não bộ*
1911 *Một phương pháp đo lường sự phát triển trí thông minh*

Cappuccino Team

khả năng tư duy trừu tượng – đây như là mốc đánh dấu một cấp độ phát triển trí tuệ gắn liền lứa tuổi.

Năm 1899, Binet được mời tham dự một tổ chức nghiên cứu về giáo dục mới được thành lập, Hiệp hội Nghiên cứu Tâm lí trẻ em. Trong thời gian ngắn, ông trở thành người lãnh đạo hiệp hội và bắt đầu công bố những bài viết cùng thông tin hữu ích cho các giáo viên và các cán bộ làm công tác giáo dục. Vào thời đó, tất cả trẻ em Pháp từ 6 đến 12 tuổi đều bắt buộc phải đi học, và Binet được yêu cầu phát triển một trắc nghiệm có thể xác định những trẻ thiếu năng học tập, để chúng có thể có được sự giáo dục phù hợp hơn. Năm 1904, công việc này giúp Binet được tham gia vào một ủy ban quốc gia nhằm thiết kế một phương pháp đánh giá khả năng học tập của trẻ nhỏ, và ông đặt nhiệm vụ cho mình là phải xác định được những khác biệt giữa trẻ em bình thường và những trẻ em có khó khăn về trí tuệ, và tìm ra cách để đo lường những khác biệt này.

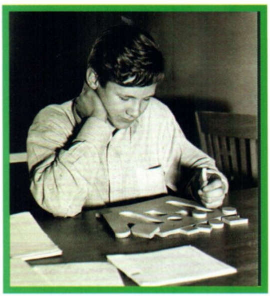
Thang Binet-Simon

Binet cùng thực hiện nhiệm vụ này với Théodore Simon, một nhà khoa học nghiên cứu tại phòng thí nghiệm tâm lí ở Sorbonne, nơi Binet làm giám đốc từ năm 1894. Từ đó bắt đầu sự cộng tác lâu dài và hiệu quả giữa hai nhà khoa học.

Năm 1905, Binet và Simon thiết kế ra trắc nghiệm đầu tiên của họ, có tên là "Những phương pháp mới để chẩn đoán tình trạng Đần, Dại, Ngốc ". Ngay sau đó họ đưa ra bản cập nhật cho trẻ ở độ tuổi 3 đến 13, được gọi ngắn gọn là Thang Binet-Simon. Nó được chỉnh sửa một lần nữa vào năm 1908, sau đó là năm 1911.

Dựa trên nhiều năm quan sát trẻ em, Binet và Simon đã kết hợp lại 30 trắc nghiệm với độ khó tăng dần, sử dụng một loạt bài tập phản ánh năng lực bình quân của trẻ ở các độ tuổi khác nhau. Những bài tập dễ nhất bao gồm việc hướng theo tia sáng, hoặc đối thoại với người thực hiện trắc nghiệm. Những nhiệm vụ khó hơn một chút bao gồm việc chỉ ra một vài bộ phận cơ thể được gọi tên, nhắc lại những chuỗi số hai con số, nhắc lại những câu đơn giản, và định nghĩa những từ đơn giản như "ngôi nhà" hoặc "cái nĩa". Trong những trắc nghiệm khó hơn, trẻ được yêu cầu mô tả sự khác biệt giữa cặp đôi đồ vật tương tự nhau, hoặc vẽ lại hình theo trí nhớ, và đặt câu với ba từ cho trước. Những nhiệm vụ khó nhất bao gồm nhắc lại chuỗi bảy con số ngẫu nhiên, tìm ra ba từ vần với từ tiếng Pháp "obéisance"; và trả lời những câu hỏi như "Hàng xóm của tôi vừa tiếp ba vị khách lạ. Ông ấy lần lượt tiếp một bác sĩ, một luật sư và sau đó là một giáo sĩ. Điều gì đang diễn ra ở đó?"

Binet và Simon thử nghiệm thang đo của họ trên lượng mẫu 50 trẻ, chia đều thành các nhóm theo năm độ tuổi khác nhau. Những trẻ này được các giáo viên lựa chọn, đại diện cho mức năng lực trung bình ở lứa tuổi các em, tạo nên một thang đo cơ bản ở mức bình thường, để trẻ ở mọi cấp độ năng lực khác có thể được dựa theo đó mà đo lường.



Làm các trắc nghiệm trí tuệ, thứ vốn dựa phần lớn trên Thang Binet-Simon, đã trở thành một tiêu chuẩn để dự đoán năng lực học tập ở trường của trẻ.

> Trong trí thông minh có… một yếu tố cơ bản, mà sự thiếu hụt hoặc thay đổi của nó có ý nghĩa quan trọng nhất đối với đời sống thực tế: năng lực phán đoán.
> **Alfred Binet**

30 nhiệm vụ của Binet và Simon được sắp xếp theo độ khó, được thực hiện trong các điều kiện được kiểm soát cẩn thận. Qua quan sát hai con gái, Binet thấy rằng trẻ rất dễ bị xao nhãng, và mức độ chú ý của trẻ đóng một vai trò rất quan trọng trong năng lực thực hiện bài tập của chúng. Ông xem trí thông minh là sự hòa trộn của những năng lực tâm trí đa diện hoạt động trong một thế giới thực tại với hoàn cảnh liên tục thay đổi, và bị chi phối bởi những phán đoán thực tế.

Trí tuệ không là thứ cố định

Binet luôn thẳng thắn nhìn nhận những hạn chế của Thang Binet-Simon. Ông muốn chỉ ra rằng thang đo này chỉ đơn giản là sắp xếp trẻ dựa theo kết quả thực thi các bài tập trí tuệ của chúng so với những trẻ khác ở cùng độ tuổi. Phiên bản năm 1908 và năm 1911 nhấn mạnh hơn vào các trắc nghiệm dành cho các nhóm độ tuổi khác nhau, và từ đó dẫn tới khái niệm về "tuổi trí tuệ" (mental age).

CappuccinoTeam

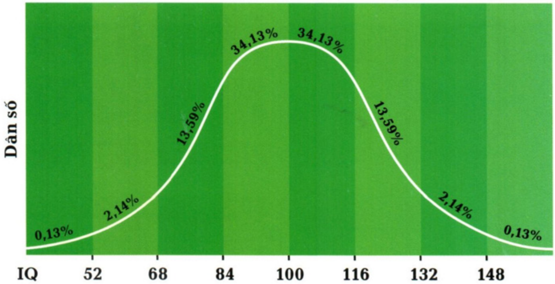
Binet cũng nhấn mạnh rằng sự phát triển trí tuệ có thể diễn ra với những tốc độ khác nhau và có thể chịu ảnh hưởng từ các yếu tố môi trường. Ông thích nhìn nhận các trắc nghiệm của mình như là một phương thức để đánh giá mức độ phát triển trí tuệ tại một thời điểm nhất định nào đó, vì điều này cho phép mức độ phát triển của một cá nhân thay đổi khi các hoàn cảnh thay đổi. Quan điểm này đối lập với cách nhìn nhận của nhà tâm lí học nổi tiếng người Anh Charles Spearman, người sau này đã cho rằng trí tuệ là thứ chỉ phụ thuộc vào những yếu tố sinh học.

Binet cho rằng "trí tuệ của trẻ không phải là một con số cố định", mà cũng tăng tiến cùng sự trưởng thành của trẻ, và dù chính ông là người đã tạo ra một phương thức để định lượng hóa nó, nhưng ông cho rằng không thể lấy một con số nào để đo lường chính xác trí tuệ một người. Binet cho rằng một bức tranh trọn vẹn về trí tuệ chỉ có thể được tạo nên từ việc nghiên cứu trường hợp một cách sát sao. Sau cùng, Binet không tin rằng chúng ta có thể đo lường năng lực trí tuệ như thể đo độ dài hay thể tích; ta chỉ có thể phân loại trí tuệ mà thôi.

Sử dụng và lạm dụng

Năm 1908, nhà tâm lí học người Mỹ Henry H. Goddard tới châu Âu, nơi ông phát hiện ra trắc nghiệm Binet-Simon. Ông đã dịch ra và phân phát khoảng 22.000 bản để làm trắc nghiệm trong các trường học ở Mỹ. Thật không may, trong khi Binet rất thận trọng không quy gán trí tuệ cho các yếu tố di truyền, thì Goddard lại nghĩ ngược lại. Goddard xem Thang Binet-Simon như một phương thức để tìm ra "những người có trí tuệ yếu kém" để bắt buộc triệt sản.

Các trắc nghiệm Binet-Simon cho ra một con số IQ (chỉ số thông minh), biểu thị trình độ năng lực tổng quát. Có thể biểu diễn nó trên một đồ thị để cho thấy sự biến thiên IQ trong các nhóm hoặc các cộng đồng dân cư.



Năm 1916, một nhà tâm lí học người Mỹ khác là Lewis Terman đã chỉnh sửa Thang Binet-Simon. Sử dụng các kết quả trắc nghiệm trên một lượng mẫu lớn là trẻ em Mỹ, ông đặt lại tên cho nó là Thang Stanford-Binet. Nó không chỉ được dùng để xác định những trẻ em có nhu cầu đặc biệt nữa, mà còn được dùng để lọc ra người yếu kém để định hướng nghề, gán cho họ một công việc mang tính phục dịch suốt đời. Cũng như Goddard, Terman tin rằng trí tuệ là thứ gì đó mang tính di truyền và không thể thay đổi, nên giáo dục không thể làm thay đổi nó.

Có lẽ trong một thời gian dài Binet không hề biết rằng công trình của ông được ứng dụng theo những cách này. Ông là người cô lập, hiếm khi để tâm tới những phát triển chuyên môn bên ngoài phạm vi nghiên cứu trực tiếp của mình. Ông chưa bao giờ đi đâu ngoài nước Pháp, nơi suốt đời ông Thang Binet-Simon vẫn không được tiếp nhận, nên ông chưa bao giờ gặp bất kì phiên bản chỉnh sửa nào của công trình của mình. Khi ông nhận ra đã có những "quan điểm lạ được gán vào công cụ của mình", ông chỉ trích rất mạnh những người có quan điểm "bi quan thô thiển" và "những nhận định đáng chê trách" cho rằng trí thông minh là một thứ bất biến.

Ngày nay khái niệm về "trắc nghiệm IQ" của Binet vẫn là cơ sở cho việc xác định trí thông minh. Tuy có những khuyết điểm nhất định, nhưng nó vẫn khơi mạch cho rất nhiều nghiên cứu giúp tăng cường hiểu biết của chúng ta về trí tuệ con người. ■

> Tôi không tìm cách phác ra một phương pháp đo lường… mà chỉ là một phương pháp phân loại các cá nhân mà thôi.
> **Alfred Binet**

Cappuccino Team



VÔ THỨC NHÌN CON NGƯỜI ĐẰNG SAU NHỮNG TẤM MÀN CHE

PIERRE JANET (1859-1947)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Khoa học thần kinh

TRƯỚC ĐÓ
1878 Trong *Các bệnh của hệ thần kinh*, Jean-Martin Charcot mô tả các triệu chứng của hysteria (rối loạn phân li), về sau xem nó là một bệnh mang tính sinh lí.

SAU ĐÓ
1895 Sigmund Freud cho rằng hiện tượng phân li là một trong những cơ chế phòng vệ của tâm trí.

Tn. 1900 Nhà thần kinh học người Mỹ Morton Prince cho rằng có một phổ những rối loạn phân li.

1913 Nhà tự nhiên học người Pháp J.P.F. Deleuze mô tả trạng thái phân li như là sự tồn tại với hai con người tách biệt – một thì hoàn toàn tỉnh táo, một giống như trong trạng thái mê man nhập đồng.

1977 Trong tác phẩm *Ý thức phân li*, Ernest R. Hilgard nói tới trạng thái phân li của ý thức do thôi miên.

Nếu ai đó bộc lộ **những dấu hiệu khiếp sợ có tính thể lí** hoặc sự đau khổ mà không có lí do rõ ràng…

… thì có thể những hiện tượng đó là do một **ý nghĩ trong tiềm thức** gây ra…

… mà quá trình trị liệu có thể cho thấy nó gắn liền với một **biến cố gây sang chấn thời thơ ấu**.

Trong những trường hợp nặng, điều này có thể dẫn tới sự **phân li** – tức là sự tồn tại hai trạng thái ý thức tách biệt.

Từ 1880 đến 1910, có sự quan tâm rất lớn tới trạng thái "phân li" – sự phân tách một số quá trình tâm trí khỏi tâm trí hữu thức của một người, hoặc tách khỏi nhân cách bình thường hằng ngày. Trạng thái phân li nhẹ – khi ta thấy thế giới như "mộng ảo" và "phi thực" – là điều bình thường mà hầu hết mọi người đã từng trải qua, thường được gây ra bởi những bệnh như cảm cúm, hoặc do dùng chất kích thích, trong đó có rượu, và có thể dẫn tới mất trí nhớ cục bộ hoặc hoàn toàn trong và sau giai đoạn phân li. Trong một số trường hợp hiếm hoi mà sau này được mô tả là rối loạn đa nhân cách, người ta có thể có hai hoặc nhiều nhân cách riêng biệt. Những trường hợp nặng như thế hiện nay được gọi là "rối loạn phân li bản sắc".

Triết gia kiêm bác sĩ người Pháp Pierre Janet được xem là người đầu tiên nghiên cứu và mô tả về phân li như một trạng thái tâm thần. Cuối những năm 1880 và đầu 1890, ông làm việc tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris, nơi ông điều trị cho những bệnh nhân hysteria. Ông cho xuất bản những nghiên cứu trường hợp về những phụ nữ có các triệu chứng nặng. Ví dụ một bệnh nhân được gọi là "Lucie", thường rất bình

CappuccinoTeam

Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Thigpen & Cleckley 330–31 ▪ Ernest R. Hilgard 337

> Những người này bị hành hạ bởi thứ gì đó, và bạn phải nghiên cứu thận trọng để biết được căn nguyên.
> **Pierre Janet**

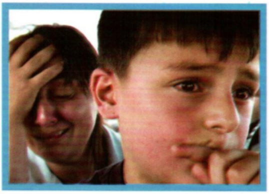
thản, nhưng đột ngột trở nên kích động bối rối, khóc lóc và có bộ dạng rất khiếp sợ không vì lí do gì. Dường như cô có ba nhân cách riêng biệt, mà Janet đặt tên là "Lucie 1", "Lucie 2" và "Lucie 3", và thường thay đổi rất bất ngờ giữa những nhân cách này, đặc biệt khi bị thôi miên. Lucie 1 chỉ có những kí ức của riêng mình, cũng như Lucie 2, nhưng Lucie 3 thì có thể nhớ những sự kiện liên quan đến cả ba nhân cách. Đáng chú ý là Lucie 3 có thể nhớ lại một trải nghiệm gây sang chấn: trong một kì nghỉ năm cô 7 tuổi, cô đã bị khiếp sợ vì có hai người đàn ông nấp sau bụi rậm.

Sang chấn trong tiềm thức

Janet kết luận sang chấn thời thơ ấu của Lucie là nguyên nhân gây ra tình trạng phân li. Ông viết trong *Cơ chế tự động của tâm lí*: "Cơ thể biểu lộ sợ hãi là vì nó cảm thấy nỗi sợ hãi; và nếu biểu lộ này là do một ý nghĩ trong tiềm thức gây ra, người bệnh sẽ thấy có cảm xúc trong ý thức mình chứ không hiểu tại sao mình lại cảm thấy thế." Khi bị cơn hoảng sợ chiếm giữ, Lucie nói: "Tôi sợ và không biết tại sao." Janet nói: "Vô thức có giấc mơ của riêng nó; nó nhìn con người sau những màn che, đẩy cơ thể của ta vào trạng thái khiếp sợ." Janet nói thêm rằng ông tin là những sự kiện gây sang chấn và stress có thể gây ra tình trạng phân li ở bất kì ai với biểu hiện như thế.

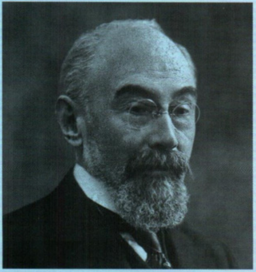
Janet mô tả phần tâm trí ẩn sau những hành vi không điển hình và có tính nhiễu loạn như thế là "tiềm thức". Nhưng Freud cho rằng thuật ngữ này quá mơ hồ, thay vào đó ông đặt tên cho nguồn gốc gây ra sang chấn ở các bệnh nhân của mình là "vô thức". Freud cũng phát triển thêm ý tưởng của Janet, và cho rằng trạng thái phân li là một "cơ chế phòng vệ" phổ biến.

Công trình của Janet bị thờ ơ trong nhiều thập kỉ, vì người ta không tin tưởng vào việc sử dụng thôi miên để nghiên cứu và điều trị bệnh tâm thần. Tuy nhiên từ cuối thế kỉ 20, những rối loạn phân li lại một lần nữa thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của các nhà tâm lí học. ■



Những sang chấn thời thơ ấu có vẻ như đã bị quên đi, nhưng theo Pierre Janet, chúng thường vẫn tồn tại trong phần "tiềm thức" của tâm trí, gây ra những vấn đề về tâm trí trong đời sống sau này.

Pierre Janet



Pierre Janet sinh ra trong một gia đình trung lưu có văn hóa tại Paris, Pháp. Ngày bé ông yêu thích khoa học tự nhiên, thích sưu tập phân loại cây cỏ. Cậu của ông, triết gia Paul Janet, khuyến khích ông nghiên cứu cả y học lẫn triết học, và sau khi học trường École Normale Supérieure tại Paris, ông tiếp tục học lấy bằng thạc sĩ triết học tại Sorbonne. Chỉ mới 22 tuổi Janet đã được bổ nhiệm làm giáo sư triết học tại trường trung học Le Havre, nơi ông bắt đầu nghiên cứu của mình về những trạng thái do thôi miên gây ra. Chịu ảnh hưởng từ Jean-Martin Charcot, Janet mở rộng các nghiên cứu của mình sang cả bệnh hysteria, trở thành người điều hành phòng thí nghiệm của Charcot tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris năm 1898. Ông cũng giảng dạy tại Sorbonne, và còn là giáo sư tâm lí học tại Collège de France năm 1902.

Tác phẩm chính

1893 *Trạng thái tâm thần của bệnh nhân hysteria*
1902 *Các chứng nhiễu tâm*
1907 *Những triệu chứng chính của hysteria*

CappuccinoTeam

THUYẾT H

PHẢN ỨNG LẠI VỚI MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA

CappuccinoTeam

ÀNH VI

CappuccinoTeam

1872

Charles Darwin cho xuất bản tác phẩm *Những biểu hiện cảm xúc ở con người và loài vật*, trong đó cho rằng các hành vi bắt nguồn từ thích nghi tiến hóa.

1898

Luật hiệu quả của Edward Thorndike cho rằng những phản ứng tạo ra những kết quả thỏa mãn thường sẽ được lặp lại.

1913

John B. Watson cho xuất bản *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, tác phẩm trở thành **tuyên ngôn không chính thức của thuyết hành vi**.

1920

John B. Watson tiến hành thí nghiệm "Bé Albert", dạy cho em bé một **phản ứng cảm xúc được điều kiện hóa**.

1927

Ivan Pavlov mô tả về **điều kiện hóa hành vi cổ điển** trong các thí nghiệm trên chó.

1929

Những thí nghiệm của Karl Lashley trên các lát cắt não đã cho thấy rằng **toàn bộ não bộ tham gia vào quá trình học tập**.

1930

Những thí nghiệm của Quách Nhậm Viễn trên mèo và chuột đã cố chỉ ra rằng **không có cái gì gọi là bản năng cả**.

1930

B. F. Skinner mô tả những kết quả của **"điều kiện hóa tạo tác"** trong các thí nghiệm trên chuột.

Trong những năm 1890, tâm lí học đã được xem như một ngành khoa học tách biệt cội nguồn triết học của nó. Các phòng thí nghiệm và phân khoa ở đại học được thành lập tại châu Âu và Hoa Kỳ, và thế hệ các nhà tâm lí học thứ hai nổi lên.

Tại Hoa Kỳ, nhiều nhà tâm lí học muốn đặt ngành mới này trên nền tảng khách quan và khoa học, đối lập hướng tiếp cận nội quan triết lí của William James và những người khác. Họ thấy phương pháp nội quan mang tính chủ quan, và những lí thuyết dựa trên nó khó có thể được chứng minh hoặc bác bỏ; nếu tâm lí học là một ngành khoa học thì nó phải dựa trên những hiện tượng quan sát và đo lường được. Giải pháp của họ là nghiên cứu biểu hiện của hoạt động của tâm trí – hành vi – dưới những điều kiện chặt chẽ trong phòng thí nghiệm. Như John B. Watson nói, tâm lí học là "nhánh khoa học tự nhiên lấy hành vi con người – cả hành động và lời nói, cả những thứ đã học và đã quên – làm đề tài nghiên cứu". Những "nhà hành vi học" đầu tiên như Edward Thorndike, Edward Tolman và Edwin Guthrie thiết kế các thí nghiệm để quan sát hành vi loài vật trong sự sắp đặt cẩn thận, từ đó suy ra lí thuyết về cách con người tương tác với môi trường, cũng như các lí thuyết về học tập, trí nhớ và điều kiện hóa.

Những phản ứng được điều kiện hóa

Thí nghiệm của các nhà hành vi học chịu ảnh hưởng từ những thí nghiệm tương tự được thiết kế bởi các nhà sinh lí học nghiên cứu các quá trình thể chất, mà điển hình là Ivan Pavlov, người đã vô tình cung cấp nền tảng cho sự nổi lên của tâm lí học hành vi. Trong nghiên cứu nay đã nổi tiếng của ông về sự tiết nước bọt ở chó, Pavlov mô tả một con vật phản ứng như thế nào với kích thích trong quá trình điều kiện hóa hành vi, và ông đã cho các nhà tâm lí nền tảng để từ đó xây dựng ý tưởng trọng tâm của thuyết hành vi. Khái niệm điều kiện hóa hành vi, thường được xem là tâm lí học về "kích thích–phản ứng" (S–R), đã định hình khuôn mẫu cho thuyết hành vi.

Hướng tiếp cận hành vi tập trung vào những phản ứng có thể quan sát được với kích thích bên ngoài, bỏ qua những trạng thái và quá trình nội tâm, vốn bị xem là không thể nghiên cứu một cách khoa học được, vì vậy không thể dùng trong bất kì phân tích hành vi nào. Sự chuyển

Cappuccino Team

1935

Konrad Lorenz khám phá ra hiện tượng **in vết**, khi những con vật nhỏ nhận đối tượng nào đó làm bố mẹ vì thông tin cảm giác mà nó tiếp nhận vào một thời điểm quan trọng nào đó.

1938

Edwin Guthrie cho rằng khả năng **"học trong lần thử đầu tiên"** là có thể; điều kiện hóa hành vi không nhất thiết cứ phải dựa trên sự lặp đi lặp lại.

1943

Clark L. Hull cho rằng sự **giảm bớt thôi thúc** (thỏa mãn những nhu cầu cơ bản của con người) là cơ sở đích thực duy nhất của sự củng cố.

1948

Trong tác phẩm *Những bản đồ nhận thức của chuột và người,* Edward Tolman cho rằng chúng ta phát triển những **bản đồ nhận thức** trong những tình huống sinh hoạt thường ngày.

1957

B. F. Skinner cho xuất bản tác phẩm *Hành vi có lời*, trong đó cho rằng lời nói là một sản phẩm của **lịch sử mang tính hành vi và di truyền** trong quá khứ.

1958

Joseph Wolpe tiến hành các **kĩ thuật giải mẫn cảm** trên các cựu chiến binh bị "nhiễu tâm chiến tranh".

1959

Noam Chomsky viết một bài phê bình quan trọng về tác phẩm *Hành vi có lời*, khơi mào cho cuộc **cách mạng nhận thức**.

TN. 1960

Các thí nghiệm của Neal Miller dẫn tới việc khám phá ra các kĩ thuật **phản hồi sinh học**.

cơ sở nghiên cứu tâm lí học từ "tâm trí" sang "hành vi" là một cuộc cách mạng, thậm chí còn có cả một "tuyên ngôn của thuyết hành vi" – bài báo *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học* do Watson công bố năm 1913.

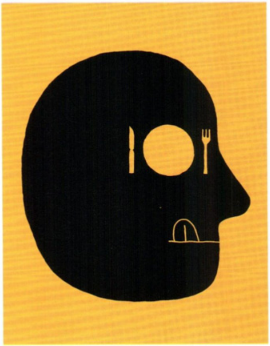
Tại Hoa Kỳ, nơi đi đầu về tâm lí học, thuyết hành vi là hướng tiếp cận thống trị trong 40 năm sau đó. Từ tư tưởng của Pavlov về điều kiện hóa hành vi cổ điển, Watson nhận định rằng kích thích từ môi trường là thứ duy nhất định hình hành vi; những yếu tố bẩm sinh hay di truyền không được quan tâm tới. Thế hệ sau đó có "nhà hành vi cấp tiến" B. F. Skinner, người đề xuất xem xét lại khái niệm kích thích–phản ứng trong lí thuyết "điều kiện hóa tạo tác" của mình – cho rằng hành vi được định hình bởi kết quả chứ không phải kích thích trước đó. Dù quan điểm này cũng tương tự những gì William James từng đưa ra, nhưng nó đã thay đổi tận gốc tiến trình phát triển của thuyết hành vi, xem xét tới cả những yếu tố di truyền và giải thích các trạng thái tâm trí như là kết quả (hơn là nguyên nhân) của hành vi.

Cuộc cách mạng nhận thức

Tuy nhiên, giữa thế kỉ 20, các nhà tâm lí bắt đầu đặt nghi vấn về phương pháp hành vi. Ngành tập tính học, chuyên nghiên cứu hành vi động vật, cho thấy tầm quan trọng của bản năng cũng như những hành vi đã học – một phát hiện mâu thuẫn với những quan điểm nghiêm ngặt của điều kiện hóa hành vi. Phản ứng với quan điểm của Skinner đã khơi mào "cách mạng nhận thức", một lần nữa chuyển hướng chú ý từ hành vi về lại tâm trí và các quá trình tâm trí. Nhân vật chủ chốt thời kì này là Edward Tolman, một nhà hành vi với lí thuyết không bỏ đi tầm quan trọng của tri giác và nhận thức, vì ông quan tâm tới tâm lí học Gestalt của Đức. Những tiến bộ trong thần kinh học, do một nhà hành vi học khác là Karl Lashley khám phá, cũng góp phần chuyển điểm nhấn từ hành vi sang não bộ và quá trình làm việc của nó.

Lúc này thuyết hành vi đã suy yếu và bị thay thế bởi tâm lí học nhận thức. Tuy nhiên di sản của nó, đặc biệt trong việc xây dựng phương pháp luận khoa học cho ngành tâm lí cũng như cung cấp những mô hình khả dụng trong thực nghiệm tâm lí, thì vẫn còn bền vững. Hiện nay liệu pháp hành vi vẫn được sử dụng như một phần quan trọng của liệu pháp nhận thức hành vi. ■

Cappuccino Team



HÌNH ẢNH CỦA MÓN ĂN NGON LÀM NGƯỜI ĐANG ĐÓI NHỎ DÃI

IVAN PAVLOV (1849-1936)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Điều kiện hóa cổ điển

TRƯỚC ĐÓ
Đầu thế kỉ 12 Bác sĩ người Ả Rập Avenzoar (Ibn Zuhr) thực hiện các thí nghiệm trên động vật để kiểm tra các quy trình phẫu thuật.

1890 Trong *Những nguyên tắc tâm lí học*, William James cho rằng ở các loài vật "cảm giác đã thực hiện được một bước trong thôi thúc nào đó là phần không thể thiếu được trong kích thích thực hiện bước tiếp theo".

SAU ĐÓ
1920 Thí nghiệm "Bé Albert" của John B. Watson đã minh họa cho điều kiện hóa hành vi cổ điển ở con người.

Tn. 1930 B. F. Skinner cho thấy chuột có thể được "điều kiện hóa" để ứng xử theo những lối nhất định.

Tn. 1950 Các nhà trị liệu tâm lí mượn quá trình "điều kiện hóa hành vi" làm một phần của liệu pháp hành vi.

Một **kích thích vô điều kiện** (như nhìn thấy thức ăn)...

↓

... có thể gây ra một **phản xạ vô điều kiện** (như bắt đầu tiết nước bọt).

↓

Nếu một kích thích vô điều kiện đi kèm theo một **kích thích trung tính** (như một tiếng chuông rung)...

↓

... thì một **phản xạ có điều kiện** bắt đầu hình thành.

↓

Sau khi lặp lại nhiều lần quy trình đó, thì chỉ cần có **kích thích có điều kiện** (tiếng chuông)...

↓

... cũng sẽ **gây ra** một **phản xạ có điều kiện** (bắt đầu tiết nước bọt).

Khi tâm lí học hiện đại vẫn còn trong trứng nước, nhiều khám phá quan trọng được thực hiện lại là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học trong những lĩnh vực khác. Ivan Pavlov, nhà sinh lí học người Nga, là một trong những nhà tiên phong nổi tiếng nhất. Việc nghiên cứu sự tiết nước bọt ở chó khi ăn uống đã dẫn ông tới những kết luận bất ngờ.

Trong những năm 1890, Pavlov thực hiện hàng loạt thí nghiệm trên chó, sử dụng nhiều thiết bị cấy ghép qua phẫu thuật để đo lượng nước bọt tiết ra khi con vật được cho ăn. Ông thấy những con chó không chỉ tiết nước bọt lúc được cho ăn thật sự, mà còn tiết ra bất cứ khi nào chúng có thể đánh hơi hoặc nhìn thấy thức ăn. Thậm chí chúng còn tiết nước bọt cả khi những người chăm sóc chúng tiến đến gần, vì mong đợi sẽ được cho ăn.

Những quan sát của Pavlov dẫn ông tới việc nghiên cứu sự liên quan giữa các loại kích thích và những phản ứng do chúng gây ra. Trong một thí nghiệm, ông để ra một máy đếm nhịp ngay trước khi cho chó ăn, lặp lại quá trình này cho đến khi con vật luôn gắn âm thanh với thức ăn ngon. Quá trình "điều kiện hóa" này dẫn đến việc chỉ cần tiếng đếm của máy thôi

CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Stanley Schachter 338



Những con chó của Pavlov sẽ tiết nước bọt ngay cả khi chỉ nhìn thấy ai đó mặc chiếc áo khoác trắng ở phòng thí nghiệm. Chúng đã bị "điều kiện hóa" để gắn liền chiếc áo khoác với việc được ăn, vì người cho chúng ăn thường mặc như thế.

cũng khiến những con chó này tiết nước bọt phản ứng lại.

Trong những thí nghiệm tiếp theo, Pavlov thay máy đếm nhịp bằng tiếng chuông, tiếng còi, ánh đèn chớp, và tiếng huýt sáo với cao độ khác nhau. Tuy nhiên, bất kể tính chất của kích thích được dùng là gì, kết quả vẫn luôn như nhau: một khi sự liên hệ giữa kích thích trung tính (tiếng chuông, còi hay ánh sáng) và thức ăn đã được thiết lập, những con chó sẽ phản ứng lại với kích thích bằng cách tiết nước bọt.

Phản xạ được điều kiện hóa

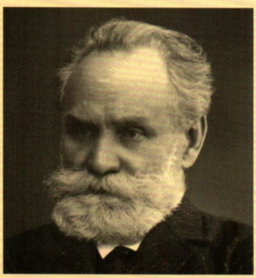
Pavlov kết luận rằng thức ăn đưa cho những con chó là một "kích thích vô điều kiện", vì nó dẫn đến một phản ứng không cần học, hay phản xạ "vô điều kiện" – trong trường hợp này là sự tiết nước bọt. Tuy nhiên tiếng máy đếm nhịp chỉ thành kích thích gây tiết nước bọt sau khi mối quan hệ giữa nó với thức ăn đã được lũ chó học được. Pavlov gọi đó là một "kích thích có điều kiện". Sự tiết nước bọt khi phản ứng lại với tiếng máy đếm nhịp cũng là thứ đã học được, nên nó là một "phản xạ có điều kiện".

Trong những thí nghiệm sau này, Pavlov cho thấy những phản ứng có điều kiện có thể bị ức chế, hoặc "mất phản xạ", nếu kích thích có điều kiện cứ lặp lại mãi mà không kèm theo thức ăn. Ông cũng chứng minh một phản ứng có điều kiện có thể ở dạng tâm trí, bằng cách thực hiện những thí nghiệm trong đó các kích thích được gắn liền với đau đớn hoặc đe dọa, khi đó sẽ sinh ra những phản ứng sợ hãi lo âu.

Nguyên tắc mà hiện nay được gọi là điều kiện hóa cổ điển hoặc điều kiện hóa Pavlov, cũng như phương pháp thí nghiệm của ông, đã đánh dấu bước đột phá trong sự nổi lên của tâm lí học như một ngành khoa học thật sự, tách biệt khỏi triết học. Công trình của Pavlov có ảnh hưởng rộng lớn, đặc biệt với các nhà tâm lí học hành vi của Mỹ, như John B. Watson và B. F. Skinner. ▪

> Những sự kiện thực tế là dưỡng khí của khoa học. Nếu không có chúng con người khoa học không thể trỗi dậy được.
>
> **Ivan Pavlov**

Ivan Pavlov



Ivan Pavlov, con trai lớn nhất của một linh mục Chính thống giáo ở Ryazan nước Nga, mới đầu được định hướng sẽ nối gót sự nghiệp của cha. Nhưng ông nhanh chóng bỏ khóa đào tạo ở trường dòng địa phương, chuyển tới Đại học St. Petersburg nghiên cứu khoa học tự nhiên. Sau khi tốt nghiệp năm 1875, ông ghi danh vào Học viện Phẫu thuật Y học, nơi ông nhận bằng tiến sĩ và sau đó thành ủy viên hội đồng. Năm 1890, Pavlov thành giáo sư tại Học viện Quân y, cũng là trưởng khoa sinh lí học tại Viện Y học thực nghiệm. Cũng chính tại đây ông đã tiến hành những nghiên cứu nổi tiếng về hiện tượng tiết nước bọt ở chó, công trình giúp ông được giải Nobel năm 1904. Pavlov nghỉ hưu chính thức năm 1925, nhưng vẫn tiếp tục những thực nghiệm đến khi qua đời do viêm phổi vào tháng 2 năm 1936.

Tác phẩm chính

1897 *Những bài giảng về công trình Những tuyến tiêu hóa chính*
1928 *Những bài giảng về các phản xạ có điều kiện*
1941 *Những phản xạ có điều kiện và tâm thần học*

CappuccinoTeam

NHỮNG HÀNH VI VÔ ÍCH SẼ BỊ DẬP TẮT

EDWARD THORNDIKE (1874-1949)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết kết nối

TRƯỚC ĐÓ
1885 Trong tác phẩm *Trí nhớ* của mình, Hermann Ebbinghaus minh họa biểu đồ về "đường cung quên lãng" – là tốc độ mà trí nhớ con người dần biến mất đi.

Tn. 1890 Ivan Pavlov thiết lập nguyên tắc cho điều kiện hóa hành vi cổ điển.

SAU ĐÓ
1918 Thực nghiệm "Bé Albert" của John B. Watson áp dụng điều kiện hóa hành vi với một em bé.

1923 Nhà tâm lí học người Anh Charles Spearman đề xuất dùng một yếu tố chung – "yếu tố g" – trong những đo lường về trí tuệ con người.

Tn. 1930 B. F. Skinner phát triển lí thuyết về điều kiện hóa hành vi từ những hệ quả của hành vi – "điều kiện hóa tạo tác".

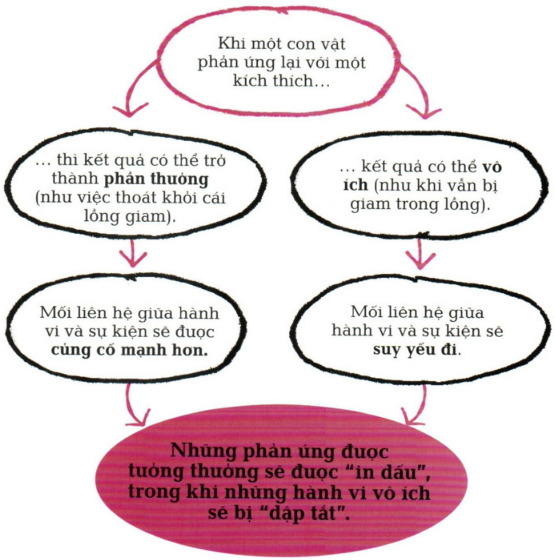
Cùng thời điểm Pavlov thực hiện những thí nghiệm trên chó ở Nga, Edward Thorndike cũng bắt đầu nghiên cứu về hành vi động vật trong luận án tiến sĩ của ông tại Mỹ. Có lẽ ông là nhà tâm lí học "hành vi" thật sự đầu tiên, dù nghiên cứu của ông được thực hiện trước khi thuật ngữ đó được dùng rất lâu.

Khi Thorndike tốt nghiệp năm 1890, ngành tâm lí học vẫn còn là một lĩnh vực nghiên cứu hoàn toàn mới mẻ trong các trường đại học, và ông bị hấp dẫn bởi viễn cảnh có thể áp dụng thứ khoa học mới này vào lĩnh vực ông quan tâm là giáo dục và học tập.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Ivan Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Donald Hebb 163

> Tâm lí học giúp đo luờng khả năng đạt được một mục tiêu.
> **Edward Thorndike**



Ý định ban đầu của Thorndike là nghiên cứu quá trình học tập ở con người, nhưng khi ông không thể tìm được một đề tài nghiên cứu thích hợp, ông chuyển hướng sang các loài vật, với mục đích nghiên cứu các quá trình trí tuệ và học tập qua quan sát một loạt những thí nghiệm được kiểm soát. Tuy nhiên những kết quả nghiên cứu của Thorndike vượt xa những dự định này, chúng đặt ra những nền tảng cho tâm lí học hành vi sau này.

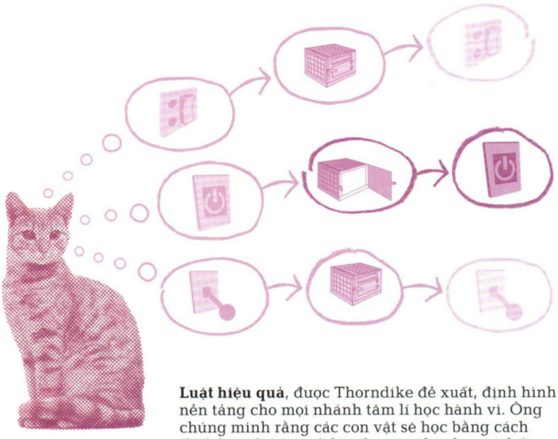
Những môi trường học tập

Những nghiên cứu đầu tiên của Thorndike là về quá trình các con gà học hỏi để vượt qua được những mê cung mà ông thiết kế và xây dựng chuyên dùng cho những thực nghiệm của mình. Về sau đây trở thành điển hình cho kĩ thuật thực nghiệm theo thuyết hành vi – sử dụng một môi trường được thiết kế chuyên biệt trong đó đối tượng thí nghiệm nhận được một kích thích hoặc nhiệm vụ cụ thể, mà hiện nay được gọi là "điều kiện hóa hành vi bằng công cụ" hoặc "học tập bằng công cụ". Khi các nghiên cứu của ông tiến triển, Thorndike chuyển hướng chú ý sang mèo, chế tạo ra những "hộp thách đố" để quan sát năng lực của chúng trong việc học các cơ chế thoát ra.

Một con mèo đói sẽ bị nhốt trong một hộp thách đố, và bằng cách thăm dò môi trường xung quanh, nó sẽ vô tình phát hiện ra những công cụ, như một vòng dây, một cái nhấn, một cái nút hoặc một bàn đạp, mà chỉ một trong số những thứ ấy là gắn với then cửa để mở cửa hộp. Theo thời gian mèo sẽ khám phá ra công cụ, thứ giúp nó thoát ra ngoài và được nhận một phần thưởng là thức ăn. Quá trình được lặp lại, và người làm thực nghiệm sẽ ghi lại con mèo mất bao lâu để mở được hộp thách đố trong mỗi lần; điều này cho thấy con vật học hỏi về môi trường của nó nhanh như thế nào.

Thí nghiệm được thực hiện với những con mèo khác nhau, mỗi con được đặt trong một chuỗi những hộp thách đố với những công cụ mở cửa khác nhau. Điều mà Thorndike lưu ý là mặc dù mọi con mèo đều khám phá ra cơ chế thoát thân là nhờ những bước thử sai trong lần đầu, nhưng ở những lần sau đó, số bước thử sai sẽ giảm dần khi chúng học được rằng những hành vi nào là vô ích và những hành vi nào sẽ dẫn tới phần thưởng.

CappuccinoTeam



Luật hiệu quả, được Thorndike đề xuất, định hình nền tảng cho mọi nhánh tâm lí học hành vi. Ông chứng minh rằng các con vật sẽ học bằng cách thiết lập những mối liên hệ giữa hành vi và kết quả, sẽ có xu hướng nhớ các kết quả tích cực và quên những kết quả tiêu cực.

Luật hiệu quả

Từ kết quả những thí nghiệm này, Thorndike đưa ra Luật hiệu quả, cho rằng một phản ứng trong một tình huống đem lại kết quả thỏa mãn sẽ dễ được tái lập trong tương lai; và ngược lại, một phản ứng trong một tình huống mà đem lại kết quả không thỏa mãn sẽ ít có khả năng xuất hiện lần nữa. Đây là tuyên bố chính thức đầu tiên của một quan điểm là cơ sở cho mọi nhánh tâm lí hành vi, về mối liên hệ giữa kích thích và phản ứng, và sự liên quan của nó với quá trình học hỏi và với hành vi. Thorndike cho rằng khi một kết nối giữa một kích thích (S) và một phản ứng (R) được tạo ra, sẽ có một kết nối thần kinh tương ứng được tạo ra trong não bộ. Ông gọi kiểu học hỏi S-R của mình là "thuyết kết nối" và cho rằng những kết nối được tạo ra trong quá trình học sẽ được "in dấu" trong hệ thống điện não.

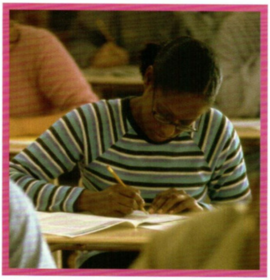
Điều mà Thorndike đưa ra, đó là kết quả của một hành vi sẽ quyết định sự kết nối kích thích–phản ứng được "in dấu" mạnh hay yếu như thế nào; trong trường hợp những hộp thách đố, việc kéo dây hay nhấn một bàn đạp sẽ đưa đến kết quả là thoát thân hoặc thất vọng. Nói cách khác, khi những kết quả của kích thích-phản ứng được theo sau bằng trạng thái thỏa mãn hoặc sung sướng (như thoát thân được hoặc được thưởng), những phản ứng đó sẽ có xu hướng được "kết nối chắc chắn hơn với tình huống, sao cho khi những tình huống đó xuất hiện lại lần nữa chúng sẽ có nhiều khả năng xuất hiện lại". Chúng sẽ được "in dấu" thành một kết nối thần kinh. Khi những kết quả của kích thích–phản ứng được theo sau bởi trạng thái không vừa ý hoặc khó chịu về tình huống (như tiếp tục bị giam trong lồng hoặc bị phạt), những kết nối thần kinh giữa tình huống và cách phản ứng đó sẽ suy yếu dần, cho đến khi "những hành vi vô ích bị dập tắt".

Sự tập trung vào kết quả của một kích thích và phản ứng đối với kích thích đó, và quan điểm cho rằng kết quả có thể tác động ngược trở lại để làm mạnh hơn sự kết nối giữa kích thích–phản ứng là ví dụ cho cái sau này được gọi là lí thuyết củng cố trong học tập. Sự củng cố, cùng tầm quan trọng của kết quả, đã bị các nhà tâm lí học hành vi thế hệ sau đó như John B. Watson bỏ qua, nhưng Luật hiệu quả đã tiên báo một cách thần kì công trình của B. F. Skinner và lí thuyết của ông về "điều kiện hóa tạo tác".

Trong những nghiên cứu sau đó Thorndike đã tinh lọc lại Luật hiệu quả để xem xét những biến số khác nữa, như sự trì hoãn giữa phản ứng và phần thưởng, hiệu quả của việc lặp lại một nhiệm vụ, và nếu một nhiệm vụ không được lặp lại nó sẽ bị quên nhanh đến mức nào. Từ đó ông rút ra Luật luyện tập, trong đó cho rằng những kết nối kích thích-phản ứng mà được lặp lại thì sẽ được củng cố, trong khi những kết nối không được sử dụng lại sẽ suy yếu dần. Hơn nữa, tốc độ mà

> Trí tuệ, tính cách và kĩ năng của bất kì ai cũng đều là sản phẩm từ những thiên hướng nào đó và từ sự rèn luyện của họ.
> **Edward Thorndike**

CappuccinoTeam



Những người học ở độ tuổi trưởng thành từng được cho là sẽ kém hơn trẻ em trong năng lực ghi nhớ thông tin. Nhưng Thorndike cho thấy rằng sự khác biệt chủ yếu là ở tốc độ học, chứ không phải ở trí nhớ.

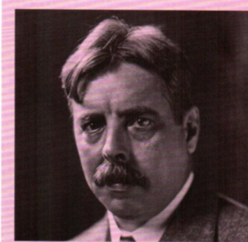
những kết nối được củng cố hoặc suy yếu cũng khác nhau. Theo Thorndike, "độ thỏa mãn hay khó chịu càng lớn thì mức độ củng cố hoặc suy yếu của sự kết nối càng mạnh".

Điều thú vị là, dù Thorndike nghiên cứu về hành vi động vật bằng cách sử dụng thú sẽ trở thành tiêu chuẩn cho phương pháp của các nhà hành vi học sau này – và là tác giả của cuốn sách *Trí khôn động vật* (1911), một tác phẩm sẽ trở thành kinh điển của thuyết hành vi thời kì đầu – nhưng ông lại tự xem mình là một nhà tâm lí giáo dục. Lúc đầu ông có ý định nghiên cứu về trí thông minh loài vật chứ không phải hành vi. Ví dụ, ông muốn chỉ ra rằng các loài vật học bằng những thử sai đơn thuần chứ không phải bằng cách sử dụng năng lực thấu hiểu, một quan điểm phổ biến trong tâm lí học thời kì đó: "Trước hết, hầu như mọi cuốn sách đều không trình bày cho chúng ta tâm lí học về loài vật, mà chỉ ngợi ca loài vật. Tất cả chúng đều nói về trí thông minh của loài vật chứ không bao giờ bàn về sự ngu ngốc của loài vật", ông viết. Thực tế về những con mèo trong hộp thách đố của ông dần học được cách thoát ra thay vì đột nhiên thấu hiểu làm thế nào để thoát ra đã xác nhận cho những lí thuyết của ông. Các loài vật bị buộc phải học hỏi qua thử sai, vì chúng không có khả năng sử dụng suy luận để tìm ra sự liên quan giữa cửa ra và cái lẫy.

Trí tuệ con người

Sau khi xuất bản cuốn *Trí khôn động vật*, Thorndike chuyển hướng chú ý sang trí tuệ con người. Theo ý ông thì hình thái trí thông minh cơ bản nhất được đặc trưng bởi sự kết nối đơn giản giữa kích thích và phản ứng, dẫn đến hình thành một kết nối trong tế bào thần kinh. Một con vật càng thông minh thì càng có nhiều khả năng tạo nên những kết nối như vậy. Vì vậy trí tuệ có thể được xác định theo năng lực tạo nên những đường kết nối thần kinh, thứ không chỉ phụ thuộc vào các yếu tố di truyền mà còn phụ thuộc vào trải nghiệm.

Để tìm ra một cách đo lường trí tuệ con người, Thorndike xây dựng bộ trắc nghiệm CAVD (Điền vào chỗ trống, Số học, Từ vựng và Hiểu lời hướng dẫn). Nó trở thành mô hình cho mọi trắc nghiệm trí tuệ hiện đại. Nó đánh giá trí tuệ máy móc (hiểu mọi thứ hoạt động như thế nào), trí tuệ trừu tượng (năng lực sáng tạo) và trí tuệ xã hội (kĩ năng với các cá nhân khác). Thorndike đặc biệt quan tâm tới việc tuổi tác có ảnh hưởng thế nào đến quá trình học, và ông cũng đưa ra một lí thuyết về học tập mà đến ngày nay vẫn là trọng tâm của tâm lí học giáo dục, một đóng góp mà có lẽ Thorndike mong muốn được mọi người nhớ tới hơn bất cứ thứ gì khác của ông. Tuy vậy Thorndike thường được ca ngợi vì những đóng góp rất lớn cho phong trào hành vi học. ■



Edward Thorndike

Là con trai một mục sư dòng Giám Lí, Edward Thorndike sinh tại Williamsburg, Massachusetts, Hoa Kỳ năm 1874. Ông tốt nghiệp phân khoa khoa học tại Đại học Wesleyan năm 1895, đến Harvard nghiên cứu tâm lí học dưới sự hướng dẫn của William James. Năm 1897, Thorndike chuyển tới Đại học Columbia tại New York, nơi ông hoàn thành luận án tiến sĩ năm 1898.

Sự quan tâm của Thorndike về tâm lí học giáo dục khiến ông có một chân giảng dạy tại Trường nữ thục Case Western Reserve tại Cleveland, Ohio, nhưng năm 1899 ông trở lại Đại học Columbia, giảng dạy tại đó cho đến khi nghỉ hưu năm 1939. Năm 1912, những đồng nghiệp đã bầu ông làm Chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ. Thorndike tiếp tục nghiên cứu và viết cho đến khi qua đời ở tuổi 74 tại Montrose, New York.

Tác phẩm chính

1905 *Những nội dung cơ bản của tâm lí học*
1910 *Đóng góp của tâm lí học cho giáo dục*
1911 *Trí khôn động vật*
1927 *Đo lường trí thông minh*

CappuccinoTeam

BẤT CỨ AI

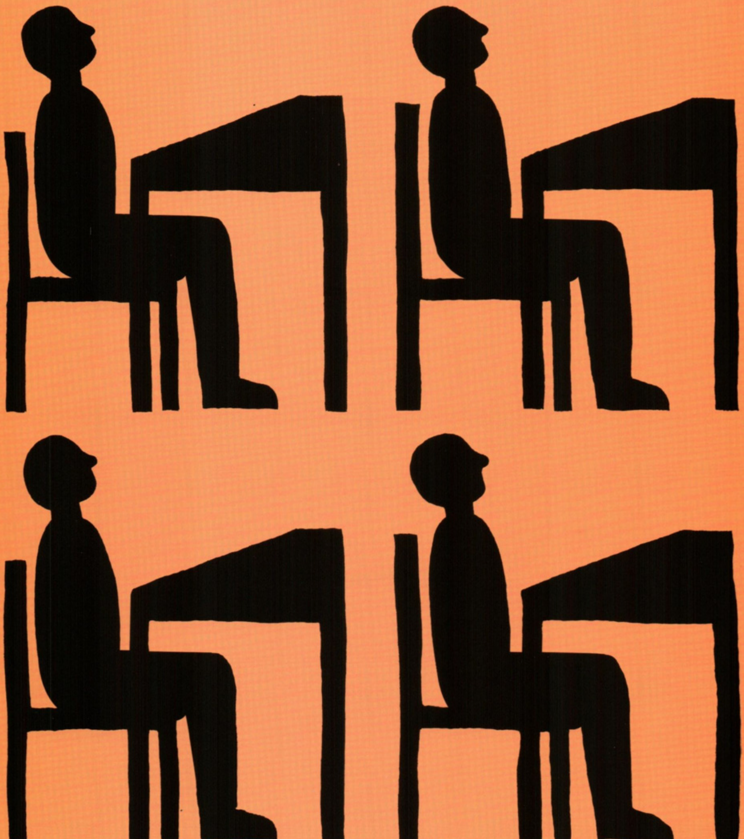
BẤT KỂ BẢN TÍNH THẾ NÀO

ĐỀU CÓ THỂ ĐƯỢC HUẤN LUYỆN ĐỂ TRỞ THÀNH

BẤT CỨ THỨ GÌ

JOHN B. WATSON (1878-1958)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết hành vi cổ điển

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1890 Nhà sinh học gốc Đức Jacques Loeb (một trong những giáo sư dạy Watson) giải thích hành vi động vật theo những khái niệm sinh hóa thuần túy.

Tn. 1890 Nguyên tắc của điều kiện hóa cổ điển được Ivan Pavlov thiết lập dựa trên những thí nghiệm với chó.

1905 Edward Thorndike cho thấy rằng các loài vật học qua việc thu được những kết quả thành công từ hành vi của chúng.

SAU ĐÓ
1932 Edward Tolman đưa thêm yếu tố nhận thức vào thuyết hành vi trong lí thuyết của ông về học tập ngầm.

Tn. 1950 Các nhà tâm lí học nhận thức tập trung vào việc hiểu các quá trình tâm trí vừa là nền tảng ẩn sau và vừa là nguồn tạo sinh ra hành vi con người.

Những cảm xúc cơ bản (không cần học) của con người là **sợ hãi, tức giận** và **yêu thương**.

Những **cảm xúc** này có thể gắn với các đối tượng thông qua quá trình **điều kiện hóa kích thích–phản ứng**.

Mọi người đều có thể bị điều kiện hóa để sinh ra **những phản ứng cảm xúc** đối với các đối tượng.

Pavlov chứng minh rằng các loài vật có thể được dạy những phản ứng hành vi thông qua **điều kiện hóa**.

Con người cũng có thể bị điều kiện hóa để sinh ra **những phản ứng thể chất** đối với các đối tượng và sự kiện.

Bất cứ ai, bất kể bản tính thế nào, đều có thể được huấn luyện để trở thành bất cứ thứ gì.

Đầu thế kỉ 20, nhiều nhà tâm lí kết luận rằng không thể nghiên cứu tâm trí con người một cách thỏa đáng bằng phương pháp nội quan được và chuyển sang nghiên cứu qua những bằng chứng về hành vi trong những thí nghiệm được kiểm soát ở phòng thí nghiệm.

John Watson không phải là người đầu tiên tán thành việc sử dụng phương pháp hoàn toàn theo thuyết hành vi này, nhưng chắc chắn ông là người nổi bật nhất. Trong sự nghiệp sớm đứt đoạn vì không chung thủy trong hôn nhân, ông trở thành một trong những nhà tâm lí có ảnh hưởng và gây tranh cãi nhất thế kỉ 20. Với công trình về lí thuyết học tập qua kích thích–phản ứng, vốn được Thorndike mở đường, ông được xem là "cha đẻ" của thuyết hành vi, và ông đã làm nhiều điều để phổ biến thuật ngữ này. Bài giảng năm 1913 của ông, *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, đã đưa ra quan điểm cách mạng là "một ngành tâm lí học thực sự mang tính khoa học sẽ thôi bàn về những trạng thái tâm trí… thay vào đó tập trung dự đoán và kiểm soát hành vi". Bài giảng này được các nhà tâm lí học về sau xem là "tuyên ngôn của thuyết hành vi". Trước khi Watson thực hiện nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins ở Baltimore, Maryland, phần lớn nghiên cứu hành vi đều tập trung vào động vật, với những kết quả được suy ra cho con người. Bản thân Watson thực hiện nghiên cứu trên chuột và khi cho luận án tiến sĩ của ông, nhưng (có lẽ do ảnh hưởng từ thí nghiệm ông làm cùng quân đội trong Thế chiến I) ông thường tiến hành thí nghiệm với đối tượng là con người. Ông muốn nghiên cứu mô hình kích thích–phản ứng theo điều kiện

Cappuccino Team

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Kenneth Clark 282–83 ▪ Albert Bandura 286–91

> Tâm lí học, dưới góc nhìn của nhà hành vi học, là một nhánh thực nghiệm thuần túy khách quan của khoa học tự nhiên.
> **John B. Watson**

hóa cổ điển, xem có thể áp dụng nó như thế nào để dự đoán và kiểm soát hành vi con người. Ông tin rằng con người có ba cảm xúc cơ bản – sợ hãi, tức giận, và yêu thương – và ông muốn khám phá liệu người ta có thể bị điều kiện hóa để có những cảm xúc này qua phản ứng với một kích thích không.

Bé Albert

Cùng với trợ lí là Rosalie Rayner, Watson bắt đầu thực hiện loạt thí nghiệm với "Albert B", một bé trai chín tháng tuổi được chọn từ một bệnh viện nhi ở địa phương. Các thí nghiệm được thiết kế để xem liệu có thể huấn luyện một em bé sợ một con vật bằng cách lặp đi lặp lại sự xuất hiện của nó kèm một tiếng động lớn gây sợ hãi hay không. Watson cũng muốn xem liệu nỗi sợ đó có thể được chuyển dịch sang những con vật hay đối tượng khác, và có thể kéo dài bao lâu. Ngày nay phương pháp của ông sẽ bị xem là vô đạo đức, thậm chí là độc ác, nhưng tại thời điểm đó nó được xem là sự phát triển logic và tự nhiên từ những nghiên cứu trên động vật trước đó.

Trong thí nghiệm mà giờ đã nổi tiếng với cái tên "Bé Albert", Watson đặt một em bé khỏe mạnh nhưng "thản nhiên và chưa có cảm xúc" trên một tấm thảm rồi quan sát những phản ứng của em bé khi được cho tiếp xúc với một con chó, một con chuột bạch, một con thỏ, một con khỉ, và một số đồ vật như mặt nạ người và tờ giấy bị đốt cháy. Albert không biểu lộ nỗi sợ với bất kì con vật hay đồ vật nào, thậm chí còn với tay sờ chúng. Theo cách này, Watson thiết lập một cơ sở để từ đó đo lường bất cứ thay đổi nào trong hành vi của đứa trẻ hướng tới các đối tượng. Lần khác, khi Albert đang ngồi trên thảm, Watson dùng búa đánh vào thanh sắt để đột ngột tạo ra một tiếng động lớn; không lạ là bé Albert trở nên sợ hãi và khóc lóc. Lúc này Watson đã có một kích thích vô điều kiện (tiếng động lớn) mà ông biết sẽ gây ra một phản ứng sợ hãi ở cậu bé. Bằng việc kết hợp kích thích này với việc nhìn thấy con chuột, ông giả định mình có thể điều kiện hóa bé Albert trở nên sợ hãi với con vật.

Khi Albert hơn 11 tháng tuổi, Watson thực hiện thí nghiệm. Con chuột được đặt trên thảm với Albert, Watson đập búa vào thanh thép khi Albert chạm tay vào nó. Cậu bé òa khóc. Quy trình này được lặp lại bảy lần qua hai buổi cách nhau một tuần, sau đó Albert khiếp sợ ngay khi con chuột được đem vào phòng, dù không có tiếng động nữa.

Bằng cách lặp đi lặp lại cặp đôi kích thích là con chuột với

John B. Watson



Sinh ra trong một gia đình nghèo ở Nam Carolina, tuổi thơ của John Broadus Watson không hạnh phúc; cha ông là người lăng nhăng và nghiện rượu, đã bỏ đi khi ông mới 13 tuổi, còn mẹ ông là người sùng đạo. Watson trở thành một thiếu niên nổi loạn và bạo lực, nhưng là một học sinh rất thông minh, theo học Đại học Furman khi mới 16 tuổi. Sau khi đạt học vị tiến sĩ tại Đại học Chicago, ông trở thành phó giáo sư tại Đại học Johns Hopkins, nơi mà bài giảng năm 1913 của ông đã trở thành "tuyên ngôn của thuyết hành vi". Ông làm việc một thời gian ngắn cho quân đội trong Thế chiến I, sau đó trở lại Johns Hopkins. Bị buộc từ chức sau chuyện tình ái với trợ lí của mình là Rosalie Rayner, ông quay sang ngành quảng cáo trong khi vẫn xuất bản các tác phẩm về tâm lí học. Sau khi Rayner mất năm 1935 ở tuổi 37, ông sống ẩn dật.

Tác phẩm chính

1913 *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*
1920 *Những phản ứng cảm xúc được điều kiện hóa* (với Rosalie Rayner)
1924 *Thuyết hành vi*

Cappuccino Team

tiếng động lớn, Watson đã áp dụng cùng kiểu điều kiện hóa cổ điển như Pavlov đã làm trong thí nghiệm với chó. Phản ứng tự nhiên của đứa trẻ đối với tiếng động – sợ hãi và khổ sở – giờ đã gắn liền với con chuột. Đứa trẻ đã được điều kiện hóa để phản ứng với con chuột bằng cảm xúc khiếp sợ. Theo khái niệm của điều kiện hóa cổ điển thì con chuột lúc đầu là một kích thích trung tính không gây ra phản ứng đặc thù nào; tiếng động lớn là một "kích thích vô điều kiện" tạo ra một "phản ứng vô điều kiện" là nỗi sợ hãi. Sau khi điều kiện hóa, con chuột trở thành một "kích thích có điều kiện", sinh ra "phản ứng có điều kiện" là nỗi sợ hãi.

Tuy nhiên, dường như sự điều kiện hóa này còn ảnh hưởng sâu sắc hơn là nỗi sợ con chuột bạch đơn thuần, và có vẻ kéo dài hơn dự tính nhiều. Để kiểm chứng xem liệu nỗi sợ của Albert có tính "phổ biến" – tức là mở rộng qua những đối tượng khác tương tự – hay không, năm ngày sau khi được điều kiện hóa lần đầu, ông cho Albert tiếp xúc với những đồ vật có lông trắng – gồm một con thỏ, một con chó và một chiếc áo khoác da cừu. Albert có phản ứng đau khổ và sợ hãi đối với những thú này hệt như với con chuột.

Qua những thực nghiệm này, Watson đã chứng minh rằng những cảm xúc của con người rất dễ chịu tác động của điều kiện hóa. Đây là một phát hiện mới, vì những thực nghiệm kích thích–phản ứng trước đây chỉ tập trung vào việc kiểm chứng quá trình học những hành vi thể lí. Watson đã khám phá ra không chỉ việc hành vi con người có thể dự đoán được – với những kích thích và điều kiện nhất định – mà còn có thể bị kiểm soát và thay đổi. Lần kiểm tra sau đó một tháng về những phản ứng của Albert với chuột, thỏ, và chó cho thấy rằng hệ quả của việc điều kiện hóa này kéo dài rất lâu, nhưng điều này không thể được kiểm chứng thêm nữa vì sau đó không lâu mẹ Albert đã đưa bé rời khỏi bệnh viện. Có vẻ đó là vì người mẹ cảm thấy đau khổ, nhưng theo chính sự giải thích của Watson và Rayner thì điều này đã được sắp xếp trước.

Dễ uốn nắn vô cùng

Sự nghiệp của Watson đột ngột kết thúc không lâu sau những thí nghiệm với bé Albert khi ông bị buộc phải từ chức do bê bối tình ái với cộng sự của mình, Rosalie Rayner. Dù nghiên cứu chưa hoàn thành, nhưng Watson cảm thấy đã chứng minh được niềm tin của ông vào thuyết hành vi, cụ thể hơn là việc áp dụng điều kiện hóa kích thích–phản ứng cổ điển với con người. Có lẽ vì bị đuổi khỏi giới hàn lâm (sang ngành quảng cáo mà ông cũng rất thành công) nên ông có xu hướng cường điệu hóa tầm vóc những phát hiện của mình, và với thiên bẩm tự nhiên về khả năng tự quảng bá, ông

> Tôi sẽ không bao giờ thỏa mãn cho đến khi tôi có một phòng thí nghiệm để tôi có thể nuôi nấng những đứa trẻ... dưới sự quan sát thường xuyên.
> **John B. Watson**



Watson xem đứa trẻ như "tấm bảng trắng". Ông tuyên bố rằng những nguyên tắc hành vi học có thể được dùng để nhào nặn trẻ em thành bất cứ chuyên gia gì, từ nghệ sĩ tới bác sĩ, bất kể bản tính của chúng.

CappuccinoTeam

vẫn tiếp tục cho xuất bản nhiều tác phẩm về tâm lí học.

Ví dụ, chưa thỏa mãn với việc tuyên bố rằng có thể điều kiện hóa những phản ứng cảm xúc, ông còn khoe rằng cùng với nguyên lí đó người ta có thể kiểm soát và thay đổi hầu hết phương diện hành vi con người, dù có phức tạp đến đâu. Cũng như việc bé Albert đã bị điều kiện hóa để sợ hãi những đối tượng có lông trắng, ngược hẳn lại với xu hướng tự nhiên của mình, Watson tin rằng "bất kể ai, bất kể bản chất của họ là gì, đều có thể được huấn luyện để trở thành bất cứ thứ gì". Thậm chí ông còn khoe khoang trong tác phẩm *Thuyết hành vi* năm 1924 của mình: "Cho tôi mười hai đứa trẻ khỏe mạnh lành lặn, và thế giới đặc biệt của riêng tôi để nuôi chúng lớn, và tôi bảo đảm sẽ chọn ngẫu nhiên lấy bất kì đứa nào để huấn luyện nó trở thành bất cứ kiểu chuyên gia nào mà tôi lựa chọn – bác sĩ, luật sư, nghệ sĩ, thương nhân, và tất nhiên, cả ăn mày và ăn trộm nữa, bất kể tài năng, thiên hướng, năng lực, nghề nghiệp, và chủng tộc của tổ tiên chúng." Trong cuộc tranh luận "tự nhiên đối chọi xã hội", Watson chắc chắn đúng về phía xã hội (dưỡng dục).

> Học thuyết Watson đã trở thành cẩm nang và giáo lí trong việc nuôi dạy trẻ và thiết kế phòng học ở Hoa Kỳ.
> **Mortimer Adler**

Cha mẹ không cảm xúc

Không thể tiếp tục nghiên cứu ở trường đại học được nữa, Watson phổ biến những quan điểm về thuyết hành vi của mình bằng cách quay sang dịch vụ chăm sóc trẻ em. Chính trong lĩnh vực này mà những quan điểm của ông trở nên ảnh hưởng rộng rãi, và cũng gây nhiều tranh cãi. Có thể đoán được là ông áp dụng một phương pháp nuôi dạy trẻ thuần túy theo hướng hành vi, và trong suốt những năm 1920 và 1930, rất nhiều tác phẩm của ông bàn về chăm sóc trẻ em đã được phổ biến rộng rãi. Nhìn lại, ta có thể dễ dàng nhận thấy phương pháp tiếp cận vô cảm đến cực đoan của ông là sai lầm và tai hại, nhưng nó đã được hàng triệu phụ huynh sử dụng, trong đó có chính Watson và Rosalie Rayner.

Watson tin rằng trẻ được định hình bởi môi trường của chúng, và môi trường thì được kiểm soát bởi cha mẹ. Về bản chất ông thấy rằng việc nuôi dạy trẻ là một hình thức thực hành điều chỉnh hành vi khách quan, đặc biệt là những cảm xúc về sợ hãi, tức giận và yêu thương. Ta có thể hiểu được rằng, thời thơ ấu bất hạnh của chính ông đã dẫn ông tới chỗ gạt bỏ cảm xúc, xem như thứ ủy mị, có thể dẫn đến việc trẻ quá lệ thuộc vào cha mẹ. Nhưng ông cũng khuyên rằng không nên có xu hướng cực đoan về cảm xúc theo hướng ngược lại, và ông cũng phản đối việc trừng phạt về thể chất.

Những ứng dụng đáng ngờ của Watson về điều kiện hóa kích thích–phản ứng vào việc chăm sóc trẻ em dẫn đến nhiều phê phán. Những thế hệ sau này xem cách tiếp cận đó là thao túng và thiếu quan tâm, vì nó nhấn mạnh tính hiệu quả và kết quả hơn là sự an lành của trẻ thơ. Những tác hại lâu dài với những trẻ em được nuôi dạy theo mô hình của Watson chỉ dần dần trở nên rõ ràng, nhưng nghiêm trọng. Sự phổ biến những tác phẩm được xem như "kinh thánh" chăm sóc trẻ em của ông có nghĩa là toàn bộ thế hệ đó đã chịu ảnh hưởng của thứ mà ngày nay được xem như một phương pháp nuôi dạy trẻ sai lầm. Ngay chính gia đình của Watson cũng chịu khổ: Rosalie đã nhận ra những điều sai trong lí thuyết của chồng mình và đã viết một bài phê bình đăng trong *Tạp chí của các bậc cha mẹ* với tiêu đề "Tôi là mẹ những đứa con của một nhà hành vi học", và cháu gái của Watson, diễn viên Mariette Hartley cũng kể lại chuyện gia đình nhiều rối ren của mình trong tự truyện *Phá tan im lặng*.

Những phương pháp tiếp cận khác trong việc nuôi dạy trẻ em đã xuất hiện, ngay cả trong cộng đồng các nhà hành vi học. Trong khi vẫn tiếp nhận nguyên tắc điều kiện hóa hành vi cơ bản của Watson (bất kể sự đáng ngờ về tính đạo đức trong thí nghiệm Bé Albert) và dùng nó làm khởi điểm cho "thuyết hành vi cấp tiến" của mình, nhà tâm lí học B. F. Skinner đã áp dụng thuyết hành vi vào việc nuôi dạy trẻ theo cách ôn hòa (dù có phần lập dị) hơn. ■



Watson áp dụng hiểu biết về hành vi con người vào quảng cáo trong những năm 1920, chứng minh con người có thể bị tác động để mua sản phẩm vì hình ảnh quảng cáo chứ không phải vì nội dung của chúng.

CappuccinoTeam



THẾ GIỚI CON NGƯỜI CỦA CHÚNG TA LÀ MỘT MÊ CUNG VĨ ĐẠI DO CHÚA TẠO RA

EDWARD TOLMAN (1886-1959)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết hành vi nhận thức ("hướng đích")

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1890 Những thí nghiệm của Ivan Pavlov trên chó đã xây dựng lí thuyết về điều kiện hóa cổ điển.

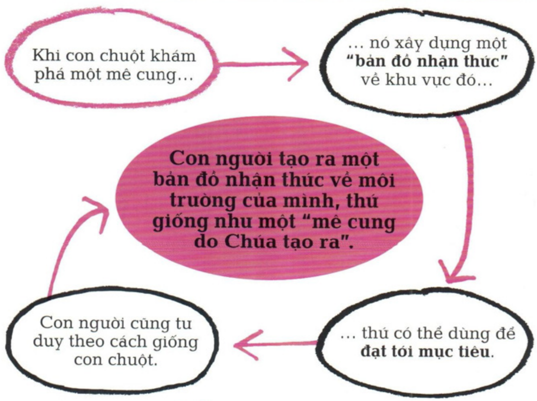
1920 John B. Watson thực hiện những thí nghiệm theo hướng hành vi trên con người, tiêu biểu là "Bé Albert".

SAU ĐÓ
1938 Những nghiên cứu của B. F. Skinner về điều kiện hóa tạo tác sử dụng chim bồ câu để thay thế chuột, và trở nên tinh vi hơn.

Tn. 1950 Tâm lí học nhận thức thay thế thuyết hành vi, trở thành phong trào có ảnh hưởng nhất trong tâm lí học.

Tn. 1980 Liệu pháp hành vi của Joseph Wolpe và liệu pháp nhận thức của Aaron Beck đã hợp lại thành liệu pháp nhận thức hành vi.

Dù được xem là một trong những nhân vật hàng đầu của phái tâm lí học hành vi Hoa Kỳ, Edward Tolman lại có cách tiếp cận rất khác Thorndike và Watson. Ông đồng ý với phương pháp luận cơ bản của thuyết hành vi – rằng tâm lí học chỉ có thể được nghiên cứu bằng những thực nghiệm khách quan mang tính khoa học – nhưng ông cũng quan tâm đến những quan điểm về các quá trình tâm trí, bao gồm tri giác, nhận thức và động cơ, những thứ ông đã tiếp xúc khi nghiên cứu tâm lí học Gestalt tại Đức. Kết nối hai hướng tiếp cận trước nay vốn tách biệt, ông phát triển một lí thuyết mới về vai trò của điều kiện hóa và tạo ra cái mà ông gọi là "thuyết hành vi hướng đích", hiện nay gọi là thuyết hành vi nhận thức. Tolman đặt nghi vấn về tiền đề cơ bản của việc học hỏi được điều kiện hóa (cho rằng hành



CappuccinoTeam

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Wolfgang Köhler 160–61 ▪ Daniel Kahneman 193

> Có nhiều hơn một cách học.
> **Edward Tolman**

vi được học chỉ đơn giản nhờ một phản ứng tự động đối với một kích thích). Ông tin rằng loài vật có thể học hỏi về thế giới quanh chúng mà không cần sự củng cố của phần thưởng, và sau này sử dụng hiểu biết đó để ra quyết định.

Ông thiết kế một loạt thí nghiệm, sử dụng chuột trong những mê cung để xem xét vai trò của củng cố trong quá trình học hỏi. So sánh một nhóm chuột được thưởng thức ăn hằng ngày nhờ thoát ra khỏi mê cung thành công, với một nhóm chuột chỉ được thưởng sau sáu ngày, và với một nhóm chuột khác được thưởng sau hai ngày, quan điểm của Tolman đã được chứng minh. Nhóm thứ hai và thứ ba mắc ít lỗi hơn sau khi chúng được thưởng thức ăn, chứng tỏ rằng chúng đã "biết" đường trong mê cung, chúng đã học được trước khi được thưởng. Khi phần thưởng được đưa ra, chúng có thể sử dụng "bản đồ nhận thức" mà chúng đã xây dựng được để thoát ra khỏi mê cung nhanh hơn.

Học ngầm

Tolman gọi thời kì học đầu tiên của lũ chuột, khi chưa có phần thưởng rõ ràng nào, là "học ngầm". Ông tin rằng mọi loài vật, gồm cả con người, qua đời sống thường ngày đã xây dựng nên một bản đồ nhận thức về thế giới quanh mình – một "mê cung do Chúa tạo ra" – để áp dụng vào việc xác định những cái đích cụ thể. Ông lấy ví dụ, chúng ta học về những địa điểm trong lộ trình ta đi qua hằng ngày, nhưng chỉ nhận ra thứ mà trước đó ta đã học được khi cần tìm một địa điểm nào trong lộ trình đó. Những nghiên cứu tiếp theo cho thấy lũ chuột đã học được một cảm nhận về một vị trí hơn là chỉ học những ngã rẽ cần biết để hướng tới một nơi cụ thể.

Trong *Hành vi hướng đích ở loài vật và ở con người*, Tolman tóm lược lí thuyết học ngầm và bản đồ nhận thức của mình, kết hợp phương pháp luận của thuyết hành vi với tâm lí học Gestalt, và giới thiệu thêm về yếu tố nhận thức. ▪



Một bản đồ nhận thức về môi trường xung quanh được phát triển trong quá trình sống hằng ngày của chúng ta. Có thể ta không ý thức về nó cho đến khi ta cần tìm một nơi nào đó mà ta đã đi qua mà không hề chú ý.

Edward Tolman

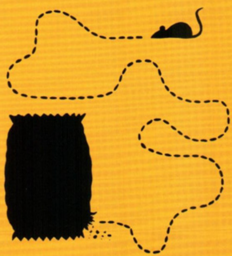


Edward Chace Tolman sinh trong một nhà khá giả ở West Newton, Massachusetts. Ông học tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT), tốt nghiệp ngành điện hóa năm 1911, nhưng sau khi đọc tác phẩm của William James, ông quyết định làm nghiên cứu sinh về triết và tâm lí học tại Harvard. Trong thời gian học, ông du lịch tới Đức và được giới thiệu về tâm lí học Gestalt. Sau khi có bằng tiến sĩ, ông dạy tại Đại học Northwestern, nhưng những quan điểm hòa bình đã khiến ông mất việc, và ông chuyển tới Đại học California tại Berkeley. Chính tại đây ông đã tiến hành các thực nghiệm trên chuột trong mê cung. Trong thời kì McCarthy, ông bị dọa sa thải vì không chịu kí vào bản tuyên thệ trung thành mà ông thấy nó hạn chế quyền tự do học thuật. Việc này đã chấm dứt năm 1955. Ông qua đời tại Berkeley năm 1959 ở tuổi 73.

Tác phẩm chính

1932 *Hành vi hướng đích ở loài vật và ở con người*
1942 *Những xung năng hướng tới chiến tranh*
1951 *Tuyển tập tâm lí học*

Cappuccino Team



KHI MỘT CON CHUỘT ĐÃ GHÉ THĂM TẢI GẠO CỦA TA, TA CÓ THỂ ĐOÁN NÓ SẼ TRỞ LẠI

EDWIN GUTHRIE (1886-1959)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết học tập

TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1890 Ivan Pavlov trình bày về "điều kiện hóa cổ điển" ở chó.

Tn. 1890 Edward Thorndike thiết kế "hộp thách đố" dùng trong những thực nghiệm của ông với mèo.

Tn. 1920 Edward Tolman đặt nghi vấn về vai trò của yếu tố củng cố trong điều kiện hóa.

SAU ĐÓ

1938 Trong *Hành vi của các sinh vật*, B. F. Skinner đưa ra quan điểm về điều kiện hóa tạo tác, nhấn mạnh vai trò của kết quả trong hành vi.

Tn. 1940 Jean Piaget phát triển một lí thuyết về học tập, cho rằng trẻ có thôi thúc tự nhiên trong việc khám phá và lĩnh hội kiến thức.

1977 Trong *Lí thuyết học tập xã hội*, Albert Bandura cho rằng hành vi được học từ việc quan sát và bắt chước hành vi của người khác.

Thập niên 1920, khi triết gia Mỹ Edwin Guthrie chuyển hướng quan tâm sang tâm lí học, thì mô hình học tập dựa trên kích thích–phản ứng là cơ sở cho hầu hết lí thuyết hành vi. Xuất phát từ ý tưởng về "điều kiện hóa cổ điển" của Pavlov, nó cho rằng việc đối tượng chịu những kích thích đặc thù (như được cho ăn và nghe tiếng chuông reo) lặp đi lặp lại có thể kích hoạt những phản ứng được điều kiện hóa (như tiết nước bọt khi có tiếng chuông).

Dù là một nhà hành vi học, Guthrie không đồng ý rằng quá trình điều kiện hóa nhất thiết cần có củng cố mới thành công. Ông tin rằng một liên kết đầy đủ giữa một kích thích và một phản ứng đặc thù đã được hình thành ngay từ lần kết hợp đầu tiên. Lí thuyết của Guthrie về việc học qua lần thử đầu tiên dựa trên một nghiên cứu trong đó ông quan sát những con mèo bị mắc kẹt trong "hộp thách đố". Một khi chúng đã phát hiện ra cơ chế thoát thân, tạo được kết nối giữa sự thoát thân với hành vi của mình, chúng sẽ lặp lại trong những lần tiếp theo. Cũng theo cách đó, Guthrie nói, một khi con chuột đã khám phá ra nguồn thức ăn, nó sẽ biết nơi nào cần đến khi đói.

Guthrie mở rộng quan điểm của ông thành một lí thuyết về sự "liên tưởng", cho rằng "một tổ hợp kích thích, kèm theo một vận động, sẽ có xu hướng kéo theo vận động đó khi chúng được lặp lại". Một vận động là thứ được học từ sự kết nối kích thích–phản ứng, chưa phải là hành vi. Những vận động có liên quan được kết hợp lại để hình thành một hành động; sự lặp lại không củng cố sự kết nối mà dẫn đến sự hình thành các hành động, thứ được kết hợp lại để hình thành hành vi. ■

> Chúng tôi mong chờ một cuộc tranh cãi để thay đổi thái độ.
> **Edwin Guthrie**

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91

CappuccinoTeam



KHÔNG CÓ GÌ TỰ NHIÊN HƠN VIỆC MÈO "YÊU" CHUỘT

QUÁCH NHẬM VIỄN (1898-1970)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Ngoại di truyền hành vi

TRƯỚC ĐÓ
1874 Francis Galton bàn về tranh luận tự nhiên/dưỡng dục trong *Con người khoa học nước Anh: Phần tự nhiên và phần dưỡng dục*.

1924 John B. Watson đưa ra lời khoa trương nổi tiếng về "12 đứa trẻ", rằng bất cứ ai, bất kể bản tính tự nhiên thế nào, đều có thể được huấn luyện để thành bất cứ thứ gì.

SAU ĐÓ
1938 Trong *Hành vi của các sinh vật*, B. F. Skinner giải thích quan điểm hành vi tiến bộ của mình, cho rằng tình huống là thứ điều chỉnh hành vi chứ không phải bản năng.

1942 Edward Tolman cho xuất bản *Những xung năng hướng tới chiến tranh*, xem xét liệu sự gây hấn là do điều kiện hóa hay do bản năng.

1966 Konrad Lorenz cho xuất bản *Bàn về sự gây hấn*, giải thích hành vi gây hấn là một phản ứng bẩm sinh.

Thập niên 1920, John B. Watson tuyên bố ngay cả những hành vi bẩm sinh cũng có thể biến đổi nhờ điều kiện hóa. Nhưng nhà tâm lí học Trung Quốc Quách Nhậm Viễn mới là người đẩy quan điểm hành vi đến mức cực đoan, chối bỏ sự tồn tại của bản năng như là một cách giải thích cho hành vi.

Quách thấy bản năng chỉ là một cách tiện lợi để các nhà tâm lí giải thích hành vi không khớp lí thuyết hiện có: "Những nghiên cứu hành vi trước đây đã sai đường, bởi thay vì khám phá cách kiến tạo bản chất ở động vật, ta lại cố đi tìm bản chất của chúng." Thí nghiệm nổi tiếng nhất của ông là nuôi dạy mèo con – một số được nuôi cùng lồng với chuột từ lúc mới sinh, số khác tiếp xúc với chuột trong giai đoạn sau đó. Ông thấy rằng "nếu một con mèo con ở cùng lồng với chuột từ khi còn rất nhỏ, khi lớn lên nó sẽ khoan dung hơn với chuột: không chỉ không bao giờ tấn công, nó còn gần gũi như thể 'bạn bè', chơi đùa, thậm chí gắn bó với chuột". Công trình của

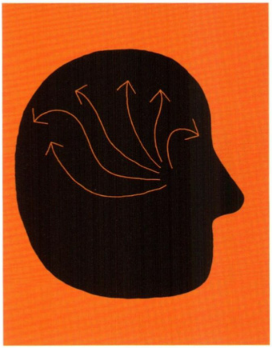


Quách chứng minh rằng **quan hệ hòa hợp** có thể tồn tại giữa những loài vật xưa nay được xem là kẻ thù của nhau. Ông kết luận rằng không có "cơ chế bẩm sinh" nào thôi thúc chúng đánh nhau cả.

Quách sớm gián đoạn vì biến động ở Trung Quốc, buộc ông sang Hoa Kỳ rồi Hồng Kông. Quan điểm của ông chỉ được biết tới ở phương Tây khi thuyết hành vi lụi tàn và tâm lí học nhận thức lên ngôi. Tuy vậy, lí thuyết của ông về quá trình phát triển không gắn với cơ chế bẩm sinh vẫn có ảnh hưởng, là đối trọng với thuyết tâm lí học dựa trên bản năng của Konrad Lorenz. ■

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ Konrad Lorenz 77 ▪ B.F. Skinner 78–85

Cappuccino Team



VIỆC HỌC TẬP, ĐƠN GIẢN LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ

KARL LASHLEY (1890-1958)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí - thần kinh học

TRƯỚC ĐÓ
1861 Nhà giải phẫu học người Pháp Paul Broca định khu vùng não chịu trách nhiệm về lời nói.

Tn. 1880 Nhà bệnh học và thần kinh học người Tây Ban Nha Santiago Ramón y Cajal phát triển một lí thuyết cho rằng hệ thần kinh của cơ thể người được tạo nên bởi các tế bào, mà sau này nhà giải phẫu người Đức Heinrich Waldeyer-Hartz gọi là những "tế bào thần kinh".

SAU ĐÓ
1949 Donald Hebb mô tả sự hình thành các cụm tế bào và trình tự các pha trong quá trình học tập bằng kết nối.

Từ 1980 Những kĩ thuật hình ảnh não bộ hiện đại như quét CT, fMRI (chụp cộng hưởng từ) và PET (chụp positron cắt lớp) cho phép các nhà thần kinh học lập bản đồ các vùng chức năng cụ thể của não bộ.

Nhà tâm lí học người Mỹ Karl Lashley (từng là nhà sinh lí học) quan tâm đến việc điều gì diễn ra về mặt thể chất trong não bộ trong quá trình học. Pavlov và những nhà hành vi khác cho rằng quá trình điều kiện hóa gây ra những biến đổi điện hóa trong não bộ, nhưng Lashley muốn xác định chính xác những biến đổi đó là gì.

Đặc biệt Lashley muốn định khu vết nhớ, tức "engram", vốn là vùng cụ thể trong não bộ chịu trách nhiệm về trí nhớ. Như nhiều nhà hành vi khác, ông dùng chuột trong các mê cung làm cơ sở cho thí nghiệm về sự học hỏi. Đầu tiên những con chuột học cách tìm đường ra khỏi mê cung để nhận được phần thưởng thức ăn. Sau đó Lashley thực hiện phẫu thuật để cắt bỏ những phần cụ thể khác nhau trên vỏ não của mỗi con. Sau quy trình này, những con chuột được đặt lại vào mê cung để kiểm tra các năng lực trí nhớ và học tập của chúng.

> Không có vùng tế bào nào làm chỗ chứa kí ức cả.
> **Karl Lashley**

Không có chỗ cho trí nhớ

Điều Lashley phát hiện ra là bất kể phần nào của não bộ đã bị cắt bỏ, kí ức về nhiệm vụ của chuột vẫn còn. Việc học tập và ghi nhớ những nhiệm vụ mới bị suy yếu, nhưng sự suy yếu phụ thuộc vào phạm vi của khu vực não bị tổn thương chứ không phải vị trí. Điều này dẫn ông đến kết luận rằng vết trí nhớ không định khu ở một điểm cụ thể nào, mà được phân bố đều trên vỏ não; vì vậy mỗi phần của não bộ đều quan trọng như nhau, không có phần nào ưu nhiệm hơn. Nhiều thập kỉ sau đó, ông nói rằng thực nghiệm khiến ông "đôi khi cảm thấy... cần phải kết luận rằng việc học tập, đơn giản là điều không thể". ▪

Xem thêm: John B. Watson 66–71 ▪ Donald Hebb 163 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Roger Brown 237

Cappuccino Team



THỨ ĐƯỢC IN VẾT KHÔNG THỂ BỊ QUÊN!

KONRAD LORENZ (1903-1989)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tập tính học

TRƯỚC ĐÓ
1859 Nhà sinh học người Anh Charles Darwin cho xuất bản *Nguồn gốc các loài*, mô tả lí thuyết về sự chọn lọc tự nhiên.

1898 Thầy của Lorenz, nhà sinh học người Đức Oskar Heinroth, bắt đầu nghiên cứu về hành vi của vịt và ngỗng, và mô tả về hiện tượng in vết.

SAU ĐÓ
1959 Thực nghiệm của nhà tâm lí học Đức Eckhard Hess cho thấy rằng trong hiện tượng in vết, những gì được học ở lần đầu tiên sẽ được nhớ tốt nhất; trong khi ở dạng học nhờ liên kết thì những gì học được ở thời điểm gần nhất sẽ được nhớ tốt nhất.

1969 John Bowlby cho rằng sự gắn bó của những con nhỏ với mẹ của chúng là một xu hướng di truyền.

Nhà động vật học và bác sĩ người Áo Konrad Lorenz là một trong những cha đẻ của tập tính học – ngành nghiên cứu so sánh về hành vi động vật trong môi trường tự nhiên. Ông bắt đầu bằng việc quan sát ngỗng và vịt ở nhà nghỉ hè của gia đình tại Altenberg, Áo. Ông để ý thấy những con chim nhỏ nhanh chóng gắn bó với mẹ ngay khi vừa nở ra, nhưng chúng cũng có thể có sự gắn bó tương tự với cha mẹ nuôi nếu mẹ ruột vắng mặt. Hiện tượng này được Lorenz gọi là "in vết", vốn đã được quan sát thấy trước đây, nhưng ông là người đầu tiên nghiên cứu nó một cách hệ thống. Nổi tiếng nhất là việc ông đã khiến lũ ngỗng và vịt con chấp nhận ông là cha nuôi.

Lorenz khám phá rằng, khác biệt giữa in vết và học tập là hiện tượng này chỉ diễn ra trong một giai đoạn đặc biệt trong sự phát triển của con vật mà ông gọi là "thời kì quan trọng". Không như quá trình học, nó diễn ra rất nhanh, độc lập với hành vi, và có vẻ như không thể đảo ngược; thứ được in vết không thể bị quên. Lorenz tiếp tục quan sát những hành vi mang tính bản năng gắn với các giai đoạn phát triển khác, như sự ve vãn; ông mô tả chúng là những "khuôn mẫu hành động cố định". Những khuôn mẫu này ở trạng thái ẩn tàng cho đến khi được kích hoạt bởi một kích thích đặc biệt vào đúng thời kì quan trọng nào đó. Ông nhấn mạnh, những khuôn mẫu hành động cố định không phải thứ học được mà được lập trình di truyền, do đó nó thuộc về quá trình chọn lọc tự nhiên. ▪



Lorenz khám phá ra lũ ngỗng và những loài chim khác đi theo và trở nên gắn bó với vật di động đầu tiên mà chúng bắt gặp ngay sau khi ra khỏi vỏ trứng – trong trường hợp này là đôi ủng Wellington của ông.

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Karl Lashley 76 ▪ John Bowlby 274–77

CappuccinoTeam

HÀNH VI ĐƯỢC ĐỊNH HÌNH BỞI CỦNG CỐ TÍCH CỰC VÀ CỦNG CỐ TIÊU CỰC

B.F. SKINNER (1904-1990)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết hành vi cấp tiến

TRƯỚC ĐÓ
1890 William James phác thảo cơ sở của thuyết hành vi trong *Những nguyên tắc tâm lí học*.

Tn. 1890 Ivan Pavlov phát triển khái niệm về kích thích và phản ứng có điều kiện.

1924 John B. Watson đặt nền tảng cho phong trào hành vi hiện đại.

Tn. 1930 Quách Nhậm Viễn cho rằng hành vi liên tục bị điều chỉnh trong suốt cuộc đời, và ngay cả những hành vi gọi là bản năng cũng chịu ảnh hưởng bởi "kinh nghiệm" ngay từ phôi thai.

SAU ĐÓ
Tn. 1950 Joseph Wolpe tiên phong trong việc gây tê có hệ thống như một phần của liệu pháp hành vi.

Tn. 1960 Lí thuyết học tập xã hội của Albert Bandura chịu ảnh hưởng của thuyết hành vi cấp tiến.

Burrhus Frederic Skinner, thường được biết tới là B. F. Skinner, có lẽ là nhà tâm lí học hành vi được biết tới nhiều nhất và có ảnh hưởng nhất. Tuy nhiên ông không phải người tiên phong trong lĩnh vực này, mà là người phát triển những tư tưởng của những người đi trước như Ivan Pavlov và John B. Watson, bằng cách xem xét lại kĩ càng hơn qua thực nghiệm những lí thuyết của thuyết hành vi, để đi đến lập trường gây nhiều tranh cãi về "thuyết hành vi cấp tiến" của mình.

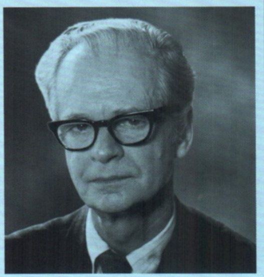
Skinner được cho là người biện hộ lí tưởng của thuyết hành vi. Không chỉ vì những lập luận của ông dựa trên kết quả của phương pháp khoa học tỉ mỉ (nhờ vậy chúng có thể được chứng minh), mà còn vì những thực nghiệm của ông thường dùng những máy móc kì lạ làm công chúng bị hấp dẫn. Skinner là kiểu người điển hình "thích những máy móc tinh xảo" và là người có xu hướng tự quảng bá. Nhưng đằng sau hình ảnh một người thích thể hiện là một nhà khoa học nghiêm túc; công trình của ông đã góp phần tách biệt tâm lí học khỏi những cội rễ nội quan mang tính triết học thành một nhánh khoa học đúng nghĩa.

> Lí tưởng của thuyết hành vi là loại trừ sự áp đặt, để áp dụng sự kiểm soát bằng cách thay đổi môi trường.
> **B.F. Skinner**

Từng dự định trở thành một tác giả, Skinner lại không hứng thú lắm với lí thuyết triết lí của những nhà tâm lí học thời đầu. Công trình của Pavlov và của Watson là những nguồn ảnh hưởng chính tới ông; ông thấy tâm lí học là ngành thuộc về truyền thống khoa học, và bất cứ thứ gì không thể nhìn thấy, đo lường và lặp lại trong những thí nghiệm được kiểm soát chặt chẽ thì ông không quan tâm.

Do đó những quá trình tâm trí là những thứ mà Skinner không mấy hứng thú. Thật ra ông còn đi

B.F. Skinner



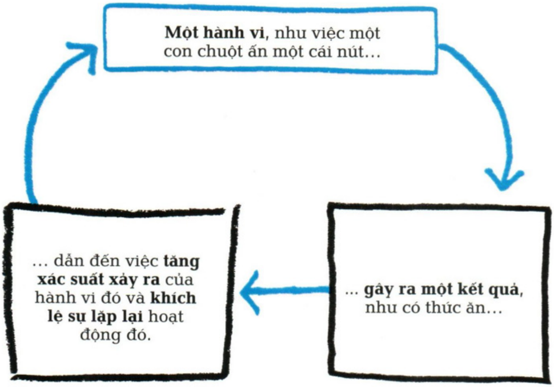
Burrhus Frederic Skinner sinh năm 1904 tại Susquehanna, Pennsylvania. Ông học ngành ngôn ngữ Anh tại Hamilton College, New York, dự định trở thành nhà văn, nhưng sớm nhận ra đời sống văn chương không dành cho ông. Chịu ảnh hưởng từ công trình của Ivan Pavlov và John B. Watson, ông nghiên cứu tâm lí học tại Harvard, lấy bằng tiến sĩ năm 1931 và trở thành nghiên cứu sinh sau tiến sĩ. Ông chuyển tới Đại học Minnesota năm 1936, và từ năm 1946 đến 1947 điều hành khoa tâm lí học tại Đại học Indiana. Năm 1948, Skinner quay lại Harvard, ở lại đó cho đến cuối đời. Ông được chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu trong những năm 1980, nhưng vẫn tiếp tục làm việc, kịp hoàn thành một bài báo khoa học lấy từ bài giảng cuối cùng của mình trong ngày ông qua đời, 18 tháng 8 năm 1990.

Tác phẩm chính

1938 *Hành vi của các sinh vật: Một phân tích thực nghiệm*
1948 *Walden 2*
1953 *Khoa học và hành vi con người*
1957 *Hành vi có lời*
1971 *Bên kia tự do và phẩm giá*

CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Ivan Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Quách Nhậm Viễn 75 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Albert Bandura 286–91 ▪ Noam Chomsky 294–97



đến kết luận rằng chúng hoàn toàn mang tính chủ quan, và chúng không thể tồn tại nếu tách khỏi cơ thể. Trong quan điểm của Skinner, cách để thực hiện nghiên cứu tâm lí học là thông qua hành vi quan sát được, thay vì dựa trên những ý nghĩ không thể quan sát.

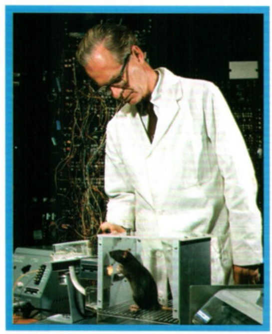
Mặc dù là một nhà hành vi nghiêm ngặt ngay từ đầu sự nghiệp, nhưng Skinner khác với những nhà hành vi trước đây ở cách ông giải thích về điều kiện hóa – cụ thể là về nguyên tắc “điều kiện hóa cổ điển” như Pavlov mô tả. Dù không phản đối khẳng định rằng một phản ứng có điều kiện có thể được sinh ra từ việc huấn luyện lặp đi lặp lại, Skinner lại cảm thấy đó là một trường hợp đặc biệt, vốn cần phải đưa thêm vào một kích thích điều kiện hóa mang tính nhân tạo và có cân nhắc.

Với Skinner, những kết quả của một hành động có tầm quan trọng trong việc định hình hành vi hơn bất kì kích thích nào xảy ra trước hoặc đồng thời với nó. Từ những thực nghiệm của mình, ông rút ra kết luận rằng hành vi chủ yếu được học từ hệ quả của những hành động. Cũng như nhiều tư tưởng vĩ đại khác, điều này có vẻ quá hiển nhiên, nhưng nó đánh dấu một bước chuyển lớn trong tâm lí học hành vi.

Những chiếc hộp Skinner

Trong khi làm việc với tư cách một nghiên cứu sinh sau tiến sĩ tại Harvard, Skinner thực hiện một loạt thí nghiệm trên chuột, sử dụng một dụng cụ ông chế ra mà sau này được gọi là “hộp Skinner”. Một con chuột được đặt vào một trong những chiếc hộp này, trong đó có gắn một thanh lẩy đặc biệt. Mỗi lần con chuột ấn vào thanh lẩy thì những viên thức ăn sẽ xuất hiện. Tỉ lệ ấn thanh lẩy này được tự động ghi lại. Mới đầu con chuột có thể sẽ ấn thanh lẩy một cách tình cờ, hoặc vì tò mò, và kết quả là nó được nhận một ít thức ăn. Theo thời gian, con chuột học được rằng thức ăn xuất hiện bất cứ khi nào thanh lẩy được ấn, và nó bắt đầu ấn một cách có chủ đích để được ăn. So sánh kết quả từ những con chuột được “củng cố tích cực” là thức ăn cho hành vi ấn thanh lẩy với những con không được củng cố tích cực, hoặc được cho thức ăn với những tỉ lệ khác nhau, tình huống trở nên rõ ràng: khi thức ăn xuất hiện như là kết quả từ hành vi của con chuột, điều này sẽ ảnh hưởng tới hành vi trong tương lai của nó.

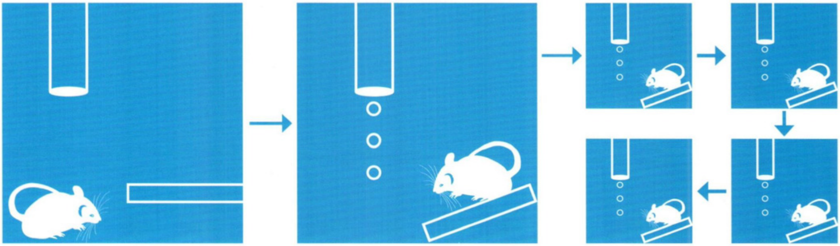
Skinner kết luận rằng các con vật bị điều kiện hóa bởi những đáp ứng chúng nhận được từ các hành vi của mình và môi trường. Trong lúc những con chuột khám phá thế giới xung quanh, một số hành vi của chúng có kết quả tích cực (Skinner rất thận trọng tránh sử dụng từ “phần thưởng” vì nội hàm của nó thường được gán với hành vi “tốt”), từ đó



Những chiếc hộp Skinner là một trong nhiều dụng cụ tài tình mà nhà tâm lí này chế tạo ra, giúp ông hoàn toàn kiểm soát được môi trường của các con vật mà ông đang quan sát hành vi của chúng.

Cappuccino Team

Củng cố tích cực có thể kích thích những khuôn mẫu hành vi đặc thù, như Skinner minh họa bằng cách đặt một con chuột vào chiếc hộp thiết kế đặc biệt của ông, được lắp một đòn bẩy hoặc thanh lẩy. Những viên thức ăn sẽ xuất hiện mỗi lần con vật ấn thanh lẩy, khuyến khích nó lặp đi lặp lại hành vi này.



khích lệ chúng lặp lại hành vi. Theo cách nói của Skinner, một "sinh vật" hoạt động trong môi trường của nó và bắt gặp một kích thích (một viên thức ăn), thứ sẽ củng cố hành vi tạo tác của nó. Nhằm phân biệt quy trình này với điều kiện hóa cổ điển, ông đặt ra thuật ngữ "điều kiện hóa tạo tác"; sự khác biệt chính là điều kiện hóa tạo tác không phụ thuộc vào kích thích diễn ra trước đó, mà vào những gì theo sau như là hệ quả của một hành vi. Nó còn khác ở chỗ, điều kiện hóa tạo tác thể hiện một tiến trình hai chiều, trong đó mức độ một hành động, hoặc hành vi, tác động lên môi trường cũng nhiều như môi trường định hình hành vi.

Trong quá trình thực hiện các thí nghiệm, Skinner bắt đầu hết dần các viên thức ăn, khiến ông phải cân đối lại tỉ lệ thức ăn cung cấp cho đám chuột. Một số con bây giờ phải lặp đi lặp lại việc nhấn thanh lẩy một số lần nhất định mới nhận được một viên thức ăn, dù trong những khoảng thời gian cố định hoặc ngẫu nhiên. Những kết quả từ thay đổi này vẫn củng cố những phát hiện đầu tiên của Skinner, nhưng chúng còn dẫn tới một khám phá xa hơn: trong khi một kích thích củng cố sẽ dẫn tới khả năng cao hơn về việc hành vi đó sẽ tái lặp, nếu kích thích củng cố sau đó bị ngừng lại thì khả năng hành vi đó tái lặp sẽ giảm xuống – theo cùng một khuôn thức với sự cắt giảm thức ăn.

Skinner tiếp tục thực hiện các thí nghiệm mang tính đa dạng và phức tạp hơn, bao gồm việc thay đổi thời gian biểu để xem liệu những con chuột có thể phân biệt được và phản ứng lại những thay đổi trong tỉ lệ cung cấp viên thức ăn hay không. Đúng như ông nghĩ, lũ chuột thích ứng rất nhanh với những thời gian biểu mới.

Củng cố tiêu cực

Trong những thí nghiệm sau đó, mặt đáy của những chiếc hộp Skinner được gắn một hệ thống điện để cho những con chuột một cú sốc điện khó chịu bất cứ khi nào hệ thống hoạt động. Điều này cho phép nghiên cứu về tác động của củng cố tiêu cực tới hành vi. Một lần nữa, cũng như việc tránh dùng từ "phần thưởng", Skinner thận trọng không mô tả cú sốc điện là "trừng phạt", một sự phân biệt ngày càng trở nên quan trọng hơn khi ông xem xét những ứng dụng từ các nghiên cứu của mình.

Củng cố tiêu cực không phải là một khái niệm mới trong tâm lí học. Từ đầu những năm 1890, William James đã viết trong *Những nguyên tắc tâm lí học*:



Thắng cuộc trong cờ bạc thường làm tăng thôi thúc muốn thử lần nữa, trong khi việc thua cuộc sẽ làm giảm đi, cũng hệt như sự thay đổi tỉ lệ trong việc điều chỉnh hành vi của các con chuột được cho thức ăn của Skinner.

CappuccinoTeam

"Ví dụ, những con vật đánh thức những thôi thúc đối lập giữa sợ hãi và âu yếm trong một đứa trẻ. Nếu một đứa trẻ, trong lần đầu tiên cố vỗ về một con chó, mà lại bị đớp hoặc cắn, đến mức thôi thúc sợ hãi tăng lên rất mạnh, thì có thể trong nhiều năm sau sẽ không có con chó nào có thể khơi lên trong đứa trẻ cái thôi thúc vỗ về âu yếm nữa." Skinner đã cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho quan điểm này.

Củng cố tích cực

Đúng như kì vọng, Skinner phát hiện ra rằng bất cứ khi nào một hành vi dẫn đến một hệ quả tiêu cực là một cú sốc điện, thì sẽ có sự giảm xuống của hành vi đó. Ông tiếp tục thiết kế lại những chiếc hộp Skinner dùng trong thí nghiệm, sao cho những con chuột bên trong có thể tắt hệ thống điện bằng cách nhấn vào lẩy, sẽ tạo ra một dạng củng cố tích cực do có sự loại trừ một kích thích tiêu cực. Các kết quả thu được đã củng cố lí thuyết của Skinner – nếu hành vi dẫn tới việc loại trừ đi một kích thích tiêu cực, hành vi đó sẽ được tăng cường.

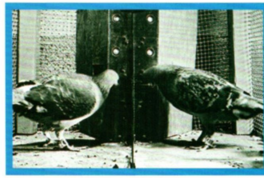
Tuy nhiên, các kết quả cũng bộc lộ một sự phân biệt thú vị giữa hành vi học được do củng cố tích cực và hành vi sinh ra do kích thích tiêu cực. Những con chuột phản ứng tốt hơn và nhanh hơn với kích thích tích cực (cũng như với việc loại trừ đi kích thích tiêu cực) so với khi hành vi của chúng là kết quả của một đáp ứng tiêu cực. Trong khi vẫn thận trọng tránh những khái niệm như "phần thưởng" và "trừng phạt", Skinner kết luận rằng hành vi được định hình hiệu quả hơn bằng một chương trình củng cố tích cực. Thực tế, ông đã đi đến chỗ tin rằng thậm chí củng cố tiêu cực còn sinh ra tác dụng ngược, với việc đối tượng thí nghiệm sẽ liên tục tìm kiếm những đáp ứng tích cực đối với một hành vi nào đó, bất chấp điều này dẫn đến đáp ứng tiêu cực trong phần lớn các trường hợp.

Điều này có những ứng dụng trong nhiều lĩnh vực hành vi con người; ví dụ, trong việc sử dụng những biện pháp kỉ luật để dạy trẻ. Nếu một đứa trẻ liên tục bị trừng phạt vì thú gì đó mà nó thấy thích thú, như việc ngoáy mũi, nó sẽ tránh làm thế những khi người lớn ở quanh. Đứa trẻ có thể sẽ sửa đổi hành vi của nó, nhưng chỉ đến chừng nào điều đó tránh cho nó không bị phạt. Skinner tin rằng mọi hình thức trừng phạt đều không thích hợp cho việc kiểm soát hành vi của trẻ.

Thiên hướng di truyền

"Định hình" hành vi bằng điều kiện hóa tạo tác có sự tương đồng đáng kinh ngạc với lí thuyết về chọn lọc tự nhiên của Charles Darwin – về cơ bản, những sinh vật nào nhờ đặc tính di truyền của mình mà phù hợp với một môi trường đặc thù sẽ sống sót để sinh sản, bảo đảm sự "thành công" của giống loài mình. Xác suất một con chuột sẽ hành xử theo cách sẽ dẫn đến một kích thích củng cố, qua đó kích hoạt quá trình điều kiện hóa tạo tác, phụ thuộc vào mức độ tò mò và thông minh của nó, cả hai yếu tố đó đều được quyết định bởi đặc tính di truyền. Chính sự kết hợp giữa thiên hướng bẩm sinh và điều kiện hóa này đã dẫn Skinner đến chỗ kết luận rằng "hành vi của một người bị kiểm soát bởi lịch sử di truyền và môi trường của cá nhân đó" – một ý tưởng ông tiếp tục khám phá sâu hơn trong bài báo *Sự chọn lọc bởi kết quả*, viết cho tạp chí *Khoa học* năm 1981.

Năm 1936, Skinner nhận làm việc tại Đại học Minnesota, nơi ông tiếp tục tinh chỉnh nghiên cứu thực nghiệm của mình về điều kiện hóa tạo tác và khám phá những ứng dụng thực tế cho ý tưởng của mình, lần này ông sử dụng bồ câu thay vì chuột. Với bồ câu, Skinner phát hiện ra rằng ông có thể thiết kế những thí nghiệm tinh tế hơn. Sử dụng cái mà ông mô tả là "phương pháp xấp xỉ liên tục", ông có thể gợi ra và nghiên cứu những khuôn mẫu hành vi phức tạp hơn.



Thí nghiệm với bồ câu của Skinner chứng minh rằng sự củng cố tích cực bằng cách cho ăn sau khi hoàn thành nhiệm vụ giúp củng cố và tăng tốc độ học những khuôn mẫu hành vi mới.

Skinner thực hiện củng cố tích cực cho bất kì hành vi nào của bồ câu giống với hành vi mà ông đang cố gợi ra. Ví dụ, nếu ông đang cố huấn luyện bồ câu bay vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, thức ăn sẽ được cung cấp bất cứ khi nào bồ câu quay sang phải, dù là nhỏ. Một khi hành vi này đã được thiết lập, thức ăn sẽ chỉ được cung cấp khi bồ câu bay lâu hơn về phía tay phải, và quá trình được lặp lại liên tục cho đến khi bồ câu phải bay đủ một vòng để có thể nhận được thức ăn.

Chương trình dạy học

Nghiên cứu của Skinner dẫn ông tới chỗ đặt nghi vấn về những phương pháp được sử dụng trong các trường học. Trong những năm 1950, khi chính con ông phải đi học ở trường, các học sinh thường phải làm những bài tập dài gồm

Cappuccino Team

nhiều giai đoạn, và thường phải chờ đến khi giáo viên thực hiện đánh giá toàn bộ quá trình mới biết được chúng đã làm tốt bài tập như thế nào. Phương pháp này đối lập với những phát hiện của Skinner về quá trình học hỏi, và theo ý của ông thì nó làm chậm sự tiến bộ. Để đáp lại, Skinner đã phát triển một chương trình dạy học trong đó đưa ra những phản hồi tại mọi giai đoạn của quá trình – một quy trình sau này đã được nhiều hệ thống giáo dục tiếp nhận. Ông cũng chế tạo ra một cái "máy dạy học" đưa ra những phản hồi khích lệ học sinh cho những câu trả lời đúng tại mọi giai đoạn của một chuỗi dài những câu hỏi kiểm tra, thay vì là chỉ đưa ra lúc đã kết thúc. Mặc dù nhận được rất ít sự đồng tình lúc đó, nhưng những nguyên tắc trong máy dạy học của Skinner đã nổi lên trong những thập kỉ sau đó trong các chương trình tự học bằng máy tính.

Cần phải nói rằng, rất nhiều sáng chế của Skinner bị hiểu lầm tại thời điểm đó, và chỉ giúp ông có được danh tiếng là kẻ lập dị. Ví dụ dụng cụ "baby tender" (cũi giữ trẻ) của ông được thiết kế như một cái cũi nhằm giữ cho cô con gái nhỏ của ông trong môi trường được kiểm soát, ấm áp, và thông thoáng. Tuy nhiên công chúng lại nhầm lẫn nó với một chiếc hộp Skinner, và báo chí gán cho nó cái tên là "hậu duệ máy điều kiện hóa" ("heir conditioner"), làm nổi lên tin đồn Skinner thí nghiệm trên chính con mình. Tuy vậy, chiếc cũi "baby tender" thu hút được sự quan tâm của công chúng, và Skinner thì chưa bao giờ xấu hổ dưới ánh đèn sân khấu.

Ủng hộ tiền tuyến

Một thí nghiệm nổi tiếng nữa có tên là "Dự án Bồ Câu", gặp phải sự ngờ vực và một số lời chế nhạo. Ứng dụng thực tế từ công trình của Skinner với chim bồ câu này là một đóng góp nghiêm túc cho công cuộc ủng hộ tiền tuyến năm 1944. Lúc đó hệ thống định hướng tên lửa đường dài vẫn chưa được chế tạo ra, nên Skinner đã chế ra một chóp nón có thể gắn với quả bom và được dẫn đường bởi ba chú bồ câu trong đó. Những con chim đã được huấn luyện bằng điều kiện hóa tạo tác để mổ vào một hình ảnh của đích mà quả bom hướng tới, thứ được phóng chiếu lên chóp nón qua một thấu kính ở phía trước. Quá trình mổ này sẽ kiểm soát đường bay của tên lửa. Ít nhất quân đội đã nghiêm túc tiếp nhận ý tưởng của ông; Hội đồng Nghiên cứu Bộ Quốc phòng đã tài trợ kinh phí cho dự án, nhưng nó chưa bao giờ được sử dụng trong chiến trận. Sự ngờ vực là do người ta sợ Skinner, với niềm say mê chế tạo, thường thích thú với việc sáng chế hơn là ứng dụng thực tiễn của nó. Khi được hỏi liệu ông có cho rằng việc đưa cả động vật vào tham chiến là đúng không, ông đáp lại rằng ông nghĩ việc đưa con người vào tham chiến mới là điều sai lầm.

Trong đoạn đời làm học giả tại Harvard sau đó, Skinner cũng mở rộng những ứng dụng của các phát hiện của ông trong rất nhiều bài báo và sách. *Walden 2* (1948) mô tả một xã hội lí tưởng dựa trên những hành vi học được qua điều kiện hóa tạo tác. Tầm nhìn của cuốn sách về sự kiểm soát xã hội có thể đạt được qua việc sử dụng củng cố tích cực đã gây nhiều tranh cãi, và bất kể ý định tốt

> Việc chối bỏ những trạng thái nội tâm không có nghĩa chúng không tồn tại, mà chỉ là chúng không liên quan tới quá trình phân tích chức năng.
> **B.F. Skinner**



Khen ngợi hoặc khích lệ với tần suất thường xuyên suốt tiến trình công việc, hơn là một phần thưởng lớn khi đã kết thúc, đã cho thấy sự tăng cường rất lớn trong tốc độ học hỏi của trẻ em.

CappuccinoTeam

đẹp của cuốn sách, nó vẫn bị nhiều người chỉ trích là có xu hướng chuyên chế. Đây không phải là một phản ứng đáng ngạc nhiên trong không khí chính trị thời kì sau Thế chiến II.

Thuyết hành vi cấp tiến

Vẫn trung thành với phương pháp tiếp cận hành vi của mình, Skinner đặt ra thuật ngữ "thuyết hành vi cấp tiến" cho nhánh tâm lí mà ông tán thành. Dù ông không chối bỏ sự tồn tại của các quá trình tư duy và trạng thái tâm trí, nhưng ông tin rằng tâm lí học chỉ nên tập trung vào nghiên cứu những phản ứng thể chất đối với những hoàn cảnh hay tình huống.

Trong cuốn sách *Bên kia tự do và phẩm giá*, Skinner còn đẩy khái niệm định hình hành vi đi xa hơn nữa, khơi lại cuộc tranh luận triết học giữa tự do ý chí và tất định luận. Đối với nhà hành vi cấp tiến Skinner, tự do ý chí là một ảo tưởng; sự chọn lọc bởi các hệ quả kiểm soát mọi hành vi, và do đó là cả cuộc sống của chúng ta. Những nỗ lực nhằm thoát khỏi điều này sẽ chỉ dẫn đến sai lầm và hỗn loạn. Như ông diễn đạt: "Khi quỷ Satan của Milton sa ngã khỏi thiên đường, hắn dừng lại ở địa ngục. Và hắn đã nói gì để tự trấn an mình? 'Ít nhất là ở đây chúng ta cũng được tự do.' Và tôi nghĩ rằng đó là số phận của tư tưởng tự do kiểu cũ. Hắn sẽ được tự do, nhưng hắn sẽ thấy mình ở địa ngục."

Những quan điểm như vậy đã đem lại tiếng xấu cho ông và khiến một số người chỉ trích ông dữ dội. Đặc biệt là ứng dụng từ những quan điểm hành vi của ông đối với việc học ngôn ngữ trong tác phẩm *Hành vi có lời* năm 1957 đã chịu sự phê bình gay gắt từ Noam Chomsky; đây thường được xem là cái mốc khởi đầu cho phong trào tâm lí học nhận thức.

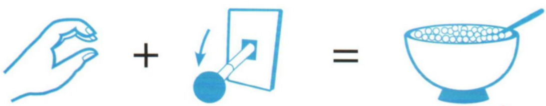
Tuy nhiên, một số phê bình Skinner là do hiểu lầm những nguyên tắc của điều kiện hóa tạo tác. Thuyết hành vi cấp tiến thường bị liên hệ một cách nhầm lẫn tới chủ nghĩa thực chứng logic trong triết học ở châu Âu, với quan điểm cho rằng những tuyên bố hay tư tưởng nào đó chỉ có ý nghĩa nếu nó có thể được xác minh bằng kinh nghiệm thực tế. Nhưng nó có nhiều tương đồng hơn với chủ nghĩa thực dụng ở Mỹ, vốn có xu hướng đo lường tầm quan trọng hoặc giá trị của những hành động dựa trên kết quả của chúng. Nó cũng bị hiểu lầm là xem mọi sinh vật sống như những đối tượng thụ động của quá trình điều kiện hóa, trong khi điều kiện hóa tạo tác của Skinner là một tiến trình hai chiều, trong đó một sinh vật tác động tới môi trường của mình và môi trường đó phản hồi lại, với kết quả là thứ thường sẽ định hình hành vi tương lai.

> Skinner có tình yêu vô tận với ý tưởng rằng không có những cá nhân, không có những cơ quan – chỉ có những tổ chức sinh vật.
> **Thomas Szasz**

Trong những năm 1960, điểm nhấn của tâm lí học đã chuyển từ nghiên cứu hành vi sang nghiên cứu các tiến trình tâm trí, và trong một khoảng thời gian, những tư tưởng của Skinner đã bị nghi ngờ, hoặc ít nhất cũng là bị phớt lờ. Tuy nhiên, sự nhìn nhận lại thuyết hành vi đã sớm diễn ra sau đó, và công trình của ông lại nhận được sự đánh giá cao của nhiều người ở nhiều lĩnh vực tâm lí học ứng dụng khác nhau, đặc biệt là những nhà tâm lí học giáo dục và tâm lí học lâm sàng – phương pháp tiếp cận của liệu pháp nhận thức hành vi mang nợ rất nhiều từ tư tưởng của ông. ■



Điều kiện hóa cổ điển tạo ra một phản ứng hành vi tự động đối với một kích thích trung tính, như tiết nước bọt vì ngỡ có thức ăn khi có tiếng chuông reo.



Điều kiện hóa tạo tác tạo ra một khả năng lặp lại hành vi cao hơn thông qua củng cố tích cực, như việc thả ra thức ăn khi ấn cần gạt.

Cappuccino Team



NGƯNG NGHĨ VỀ CẢNH TƯỢNG VÀ THƯ GIÃN

JOSEPH WOLPE (1915-1997)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Ức chế đối ứng

TRƯỚC ĐÓ

1906 Ivan Pavlov cho xuất bản những nghiên cứu đầu tiên về các kĩ thuật kích thích–phản ứng, cho thấy rằng hành vi có thể được học thông qua điều kiện hóa.

1913 John B. Watson cho xuất bản *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, thiết lập những nguyên lí cơ bản cho tâm lí học hành vi.

1920 Thí nghiệm Bé Albert của John B. Watson cho thấy rằng cảm xúc có thể được điều kiện hóa theo cách cổ điển.

1938 B. F. Skinner cho xuất bản *Hành vi của các sinh vật*, trình bày lí thuyết của mình về việc hành vi con người có liên quan như thế nào đến sinh học và môi trường.

SAU ĐÓ

1961 Wolpe giới thiệu khái niệm về giải mẫn cảm có hệ thống.

Theo Pavlov và Watson, có thể **học được một phản ứng cảm xúc** nhờ một kích thích đặc thù.

↓

Vậy cũng có thể **gỡ bỏ một phản ứng** đối với một kích thích.

Mọi người không thể cảm thấy **hai cảm xúc đối lập** cùng một lúc.

↓

Nếu ai đó **được thư giãn**, họ có thể không còn **lo âu** nữa.

↓

Nếu **thư giãn sâu** được dạy như một phản ứng được điều kiện hóa trước một **đối tượng gây sợ hãi**, ta sẽ không thể cảm thấy lo âu.

Hầu như trong nửa đầu thế kỉ 20, tâm lí liệu pháp bị thống trị bởi phân tâm học của Freud, trường phái cho rằng lo âu là hệ quả từ những xung lực xung đột nhau trong tâm thức. Sự xung đột này chỉ có thể dịu bớt qua sự phân tích nội quan dài hơi về những ý nghĩ cả ở tầng ý thức và tiềm thức của cá nhân đó, cùng những trải nghiệm đã định hình chúng. Nhưng nhà tâm thần học gốc Nam Phi Joseph Wolpe, từng điều trị những người lính bị lo âu do rối loạn stress hậu sang chấn (sau này được gọi là "nhiễu tâm chiến tranh") trong Thế chiến II, đã phát hiện rằng những thực hành tâm lí liệu pháp này chẳng giúp gì nhiều cho bệnh nhân của ông. Nói chuyện với những người này về trải nghiệm của họ không thể làm ngừng những hồi niệm về sang chấn ban đầu, cũng không giúp họ hết lo âu.

Cappuccino Team

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Aaron Beck 174–77 ▪ W.H.R. Rivers 334

> Hành vi là thú phụ thuộc vào những con đường mà xung kích thích thần kinh đi.
> **Joseph Wolpe**

Gỡ bỏ nỗi sợ

Wolpe tin rằng hẳn phải có một con đường đơn giản và nhanh hơn phân tâm học để xử lí vấn đề lo âu nặng. Ông chú ý đến công trình của các nhà hành vi như Ivan Pavlov và John Watson, những người đã thành công trong việc dạy các con vật và trẻ em những khuôn mẫu hành vi mới qua điều kiện hóa cổ điển hoặc huấn luyện kích thích–phản ứng. Họ đã có thể tạo nên một phản ứng cảm xúc tự động với một đối tượng hoặc sự kiện nào đó mà trước đó không có. Wolpe suy luận rằng nếu hành vi có thể được học theo cách này thì nó cũng có thể bị gỡ bỏ, và ông muốn tìm một phương pháp để sử dụng cơ chế này nhằm giúp những cựu quân nhân bị rối loạn.

Wolpe khám phá ra rằng một người không thể trải nghiệm hai trạng thái cảm xúc đối lập cùng lúc. Ví dụ, bạn không thể thấy lo sợ ở bất cứ hình thức nào nếu bạn đang cảm thấy rất thư giãn. Điều này gợi hứng cho ông dạy những bệnh nhân các kĩ thuật thư giãn cơ bắp sâu, đi kèm với sự phơi nhiễm trước một số dạng kích thích gây lo âu – là kĩ thuật sau này được biết tới với cái tên ức chế đối ứng.

Những bệnh nhân của Wolpe được yêu cầu tưởng tượng về một thứ hoặc một sự kiện khiến họ thấy rối loạn. Nếu họ bắt đầu cảm thấy lo sợ, họ sẽ được khuyến khích "hãy ngưng nghĩ về cảnh tượng đó và thư giãn". Phương pháp này dần dần ngăn chặn được những cảm xúc sợ hãi ở bệnh nhân. Cũng hệt như việc người bệnh trước đây đã bị điều kiện hóa bởi trải nghiệm của mình và trở nên lo sợ khi nhớ lại những kí ức gây tổn thương nào đó, thì bây giờ họ sẽ được điều kiện hóa – trong một thời gian rất ngắn – để loại trừ phản ứng lo âu bằng cách tập trung vào cảm giác đối lập trực tiếp là sự thư giãn hoàn toàn.

Phương pháp ức chế đối ứng của Wolpe đã thành công trong việc tái điều kiện hóa não bộ bằng cách chỉ tập trung vào triệu chứng và hành vi hiện thời, chứ không phân tích quá khứ của bệnh nhân. Nó hiệu quả và đem lại kết quả nhanh, dẫn đến nhiều kĩ thuật mới quan trọng trong lĩnh vực liệu pháp hành vi. Bản thân Wolpe đã dùng nó để phát triển một chương trình giải mẫn cảm có hệ thống để chữa trị các chứng ám sợ, như sợ chuột hoặc sợ bay, mà hiện nay vẫn đang được sử dụng rộng rãi. ▪



Các chứng sợ như sợ chuột có thể được chữa trị thành công bằng cách sử dụng những phương pháp được phát triển từ ý tưởng của Wolpe về ức chế đối ứng: ghép cặp sự thư giãn sâu với việc đối diện đối tượng gây sợ hãi.

Joseph Wolpe

Joseph Wolpe sinh ở Johannesburg, Nam Phi. Ông học y khoa tại Đại học Witwatersrand, sau đó phục vụ trong quân đội Nam Phi, điều trị cho những người bị "nhiễu tâm chiến tranh". Quay lại đại học để phát triển kĩ thuật giải mẫn cảm có hệ thống, ông bị những người theo phân tâm học chế giễu rằng cú cố chữa trị nhiễu tâm mà đầu tiên không tìm cách xác định nguyên nhân. Wolpe định cư tại Mỹ năm 1960, nhập quốc tịch Mỹ. Lúc đầu ông giảng dạy tại Đại học Virginia, sau đó trở thành giáo sư tâm thần học tại Đại học Temple, Philadelphia, nơi ông thành lập một viện nghiên cứu liệu pháp hành vi rất có uy tín. Được xem như một giảng viên rất giỏi, Wolpe tiếp tục giảng dạy đến khi qua đời vì ung thư phổi ở tuổi 82.

Tác phẩm chính

1958 *Liệu pháp tâm lí ức chế đối ứng*
1969 *Thực hành liệu pháp hành vi*
1988 *Sống không sợ hãi*

CappuccinoTeam

LIỆU PHÁP

VÔ THỨC QUYẾT ĐỊNH HÀNH VI

Cappuccino Team

TÂM LÍ

Cappuccino Team

1895 — **Sigmund Freud** và Josef Breuer cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria*.

1900 — Sigmund Freud giới thiệu những khái niệm chủ chốt của **phân tâm học** trong tác phẩm *Diễn giải giấc mơ*.

1921 — Trong *Những loại hình nhân cách*, Carl Jung giới thiệu thuật ngữ **"hướng nội"** và **"hướng ngoại"**.

1927 — **Alfred Adler** được xem là người sáng lập phái tâm lí học cá nhân sau khi ông cho xuất bản tác phẩm *Thực hành và lí thuyết của tâm lí học cá nhân*.

1936 — **Anna Freud** cho xuất bản *Cái tôi và những cơ chế phòng vệ*.

1937 — **Jacques Lacan** trình bày tham luận *Giai đoạn gương* tại Hội nghị Phân tâm học Quốc tế lần thứ 14.

1941 — Những khác biệt quan điểm với Freud khiến Karen Horney thành lập **Viện Phân tâm học Hoa Kỳ**.

1941 — **Erich Fromm** viết một trong những tác phẩm đầu tiên về tâm lí học chính trị xã hội, *Nỗi sợ tự do*.

Đầu thế kỉ 20, thuyết hành vi trở thành hướng tiếp cận thống trị tâm lí học Hoa Kỳ; tuy nhiên các nhà tâm lí ở châu Âu lại đi theo một hướng khác. Điều này phần lớn do ảnh hưởng từ Sigmund Freud, người với những lí thuyết tập trung vào tâm bệnh học và điều trị thay vì nghiên cứu những quá trình tâm trí và hành vi. Không như thuyết hành vi, tư tưởng của ông dựa trên những quan sát và lịch sử ca thay vì bằng chứng thực nghiệm.

Freud từng làm việc với nhà thần kinh học người Pháp Jean Martin Charcot và chịu ảnh hưởng từ Charcot trong việc sử dụng thôi miên điều trị hysteria. Trong thời gian học với Charcot, Freud nhận ra tầm quan trọng của vô thức, một vùng tư duy phi ý thức mà ông thấy là chìa khóa giải thích hành vi của chúng ta. Freud tin rằng việc tiếp cận vùng vô thức bằng cách trò chuyện với bệnh nhân sẽ có thể đem những kí ức đau khổ bị ẩn giấu lên tầng hữu thức, nơi bệnh nhân có thể hiểu được chúng, nhờ đó giảm trừ được những triệu chứng.

Những liệu pháp tâm lí mới

Tư tưởng Freud phổ biến khắp châu Âu và Hoa Kỳ. Ông thu hút một số người tại Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna, trong đó có Alfred Adler và Carl Jung. Tuy nhiên cả hai không đồng ý với một số quan điểm của Freud, và tự phát triển những lí thuyết tâm động học của riêng họ trên nền tảng của Freud. Những nhà trị liệu nổi tiếng như Melanie Klein và Karen Horney, thậm chí cả con gái Freud là Anna, cũng tách khỏi ông. Tuy có bất đồng quan điểm như vậy, nhưng tư tưởng cơ bản của Freud được các nhà phân tâm học sau này hiệu chỉnh chứ không bác bỏ hẳn, và những lí thuyết sau này nhấn mạnh vào những địa hạt khác nhau. Ví dụ, Erik Erikson dùng cách tiếp cận thiên về mặt xã hội và phát triển hơn, trong khi Jung xây dựng ý tưởng về vô thức tập thể.

Trong nửa đầu thế kỉ 20, phân tâm học vẫn là đối trọng chủ yếu của thuyết hành vi, và không gặp thách thức lớn nào cho đến sau Thế chiến II. Trong những năm 1950, liệu pháp tâm lí dòng Freud vẫn được thực hành bởi các nhà trị liệu, đặc biệt là tại Pháp với Jacques Lacan và những người theo ông, nhưng những liệu pháp mới đã xuất hiện để đem lại thay đổi thật sự trong đời sống các bệnh nhân. Liệu pháp Gestalt có phần chiết trung được phát triển bởi Fritz, Laura Perls và Paul

Cappuccino Team

1942
Carl Rogers phát triển **liệu pháp thân chủ-trọng tâm**, phác thảo lí thuyết của mình trong *Tham vấn và liệu pháp tâm lí.*

1946
Sau khi thoát khỏi Auschwitz, Viktor Frankl viết tác phẩm *Đi tìm lẽ sống*, chỉ ra sự cần thiết của việc **tìm kiếm ý nghĩa trong khổ đau**.

1954
Abraham Maslow đưa ra khái niệm **tự hiện thực hóa** trong *Động cơ và nhân cách.*

1955
Melanie Klein trình bày tham luận gây nhiều tranh cãi *Sự ghen tị và lòng biết ơn*, khẳng định sự tồn tại bẩm sinh của **"bản năng chết"**.

1959
R. D. Laing cố gắng mô tả cấu trúc của **trải nghiệm tâm thần phân liệt** trong *Cái tôi phân li.*

1961
Albert Ellis phác thảo **Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí** trong tác phẩm *Cẩm nang sống hợp lí.*

1964
Virginia Satir, "mẹ đẻ của **liệu pháp hệ thống gia đình**", cho xuất bản *Liệu pháp gia đình kết hợp.*

1967
Tâm lí học hiện sinh Mỹ nổi lên với việc tác phẩm *Tồn tại* của Rollo May được xuất bản.

Goodman, trong khi đó triết học hiện sinh lại gợi hứng cho các nhà tâm lí học như Viktor Frankl và Erich Fromm, những người đã làm liệu pháp tâm lí có thêm màu sắc chính trị xã hội.

Đáng kể nhất, một nhóm nhà tâm lí hướng đến một phương pháp tiếp cận nhân văn hơn đã tổ chức một loạt cuộc gặp tại Hoa Kỳ cuối thập niên 1950, vạch ra khuôn khổ cho "lực lượng thứ ba" trong tâm lí học, hướng đến tìm hiểu những chủ đề như tự hiện thực hóa bản thân, sáng tạo và tự do cá nhân. Sáng lập dòng này có Abraham Maslow, Carl Rogers và Rollo May. Họ nhấn mạnh tầm quan trọng của sức khỏe tâm trí cũng như việc điều trị rối nhiễu tâm thần. Có lẽ nguy cơ lớn nhất với phân tâm học thời kì đó đến từ tâm lí học nhận thức, thứ phê phán phân tâm học vì thiếu bằng chứng khách quan – cả cho lí thuyết và cho tính hiệu quả trị liệu. Đối lập lại, tâm lí học nhận thức có thể đưa ra những lí thuyết được chứng minh một cách khoa học, và sau đó là những thực hành trị liệu lâm sàng hiệu quả.

Liệu pháp tâm lí nhận thức

Các nhà tâm lí học nhận thức xem phân tâm học là phi khoa học và lí thuyết của nó là không thể chứng minh được. Một trong những khái niệm chủ chốt của phân tích dòng Freud – kí ức bị dồn nén – bị Paul Watzlawick đặt nghi vấn, và tính xác thực của mọi loại trí nhớ được Elizabeth Loftus cho thấy là không chắc chắn. Trong khi đó, tâm lí học nhận thức đưa ra được những liệu pháp tâm lí dựa trên bằng chứng, như Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) của Albert Ellis và liệu pháp nhận thức của Aaron Beck. Sự nhấn mạnh của Freud vào sự phát triển thời thơ ấu và lịch sử cá nhân gợi hứng nhiều cho tâm lí học phát triển và tâm lí học xã hội, và cuối thế kỉ 20, những nhà trị liệu Guy Corneau, Virginia Satir và Donald Winnicott đã hướng sự chú ý tới môi trường gia đình; trong khi những người như Timothy Leary và Dorothy Rowe tập trung vào áp lực xã hội.

Dù nhiều tư tưởng gốc của Freud vẫn bị đặt nghi vấn suốt nhiều năm qua, nhưng sự tiến hóa từ phân tâm học dòng Freud đến liệu pháp nhận thức và liệu pháp nhân văn đã dẫn đến những cải thiện to lớn về điều trị sức khỏe tâm thần, đồng thời cung cấp một mô hình để hiểu về vô thức, về những xung năng và hành vi của chúng ta. ■

CappuccinoTeam

VÔ THỨC

LÀ THỰC TẠI TINH THẦN

THẬT SỰ

SIGMUND FREUD (1856-1939)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
2500 – 600 TCN Những bộ kinh Vệ Đà của Ấn Độ đã mô tả về "một trường thống nhất trừu tượng, tĩnh lặng và toàn vẹn của nhận thức".

1567 Bác sĩ người Thụy Sĩ là Paracelsus đưa ra mô tả mang tính y học đầu tiên về vô thức.

Tn. 1880 Nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot sử dụng thôi miên để điều trị hysteria và những tình trạng tâm thần bất thường khác.

SAU ĐÓ
1913 John B. Watson phê phán những quan điểm của Freud về vô thức là không mang tính khoa học và không thể chứng minh được.

1944 Carl Jung cho rằng sự hiện diện của những cổ mẫu mang tính phổ quát chứng minh sự tồn tại của vô thức.

Vô thức là một trong những khái niệm hấp dẫn nhất trong tâm lí học. Dường như nó chứa mọi kinh nghiệm của chúng ta về thực tại, dù có vẻ chúng nằm ngoài tầm nhận thức hay kiểm soát của chúng ta. Đó là nơi ta lưu giữ mọi kí ức, suy nghĩ và cảm xúc của mình. Khái niệm này đã hấp dẫn nhà thần kinh học và tâm thần học người Áo Sigmund Freud, người muốn khám phá xem liệu có thể giải thích những thứ dường như nằm ngoài tầm với của tâm lí học thời điểm đó hay không. Những người từng nghiên cứu vô thức thường lo sợ rằng nó có thể chứa đầy những hoạt động tinh thần quá mạnh, quá đáng sợ, hoặc quá khó hiểu để tâm trí hữu thức của chúng ta có thể dung nạp. Công trình của Freud về chủ đề này mang tính tiên phong. Ông đã mô tả cấu trúc của tâm trí được hình thành bởi ý thức, vô thức và tiền ý thức, và ông đã phổ biến ý tưởng về vô thức, đưa ra quan điểm cho rằng nó là một phần tâm trí, giúp xác định và lí giải những hoạt động ẩn sau năng lực tư duy và trải nghiệm của chúng ta.

Thôi miên và hysteria

Freud làm quen với thuật ngữ vô thức vào khoảng năm 1885, khi ông vô tình bắt gặp công trình của nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot, người dường như đã thành công trong việc chữa trị các bệnh nhân có những triệu chứng tâm thần nhờ sử dụng thôi miên. Charcot cho rằng hysteria là một rối loạn thần kinh gây ra bởi những bất thường của hệ thần kinh, và ý tưởng này đã mở ra những khả năng mới quan trọng cho việc điều trị. Freud quay trở lại Vienna, háo hức muốn sử dụng hiểu biết mới này, nhưng còn phải cố gắng tìm ra một kĩ thuật hiệu dụng.

Sau đó ông gặp Josef Breuer, một bác sĩ nổi tiếng, người đã khám phá ra rằng ông ta có thể giúp một trong những bệnh nhân của mình giảm trừ những triệu chứng nặng của bệnh tâm thần xuống rất nhiều, chỉ nhờ cách yêu cầu cô mô tả những huyễn tưởng và ảo giác của mình. Breuer bắt đầu sử dụng thôi miên để hỗ trợ cô ta tiếp cận những kí ức về sự kiện gây sang chấn, và sau những buổi thôi miên hai lần một tuần, mọi triệu chứng của cô đã được giảm trừ. Breuer kết luận rằng những triệu chứng của cô là kết quả của những kí ức khó chịu bị chôn vùi trong vùng tâm trí vô thức, và việc nói ra những ý nghĩ đã đem chúng lên vùng ý thức, giúp cho các triệu chứng biến mất. Đây là ca Anna O, và là ví dụ đầu tiên về một liệu pháp tâm lí chiều sâu điều trị các chứng bệnh tâm thần.



Anna O, tên thật là Bertha Pappenheim, được chẩn đoán là bị liệt và hysteria. Cô đã được bác sĩ Josef Breuer điều trị thành công, theo cách mà cô gọi là "chữa trị bằng nói chuyện".

Breuer trở thành bạn và đồng sự với Freud, cùng nhau họ đã phát triển và phổ biến phương pháp điều trị tâm lí dựa trên quan điểm cho rằng nhiều triệu chứng của bệnh tâm thần (những nỗi sợ vô lí, lo âu, hysteria, liệt và đau do tưởng tượng, và một số loại hoang tưởng) đều là kết quả của những trải nghiệm gây sang chấn từng xuất hiện trong quá khứ của bệnh nhân, và hiện bị che giấu khỏi ý thức. Qua kĩ thuật của Freud và Breuer, được trình bày trong một tác phẩm viết chung, *Những nghiên cứu về hysteria* (1895), họ cho rằng đã khám phá ra một cách để giải phóng những kí ức bị dồn nén khỏi vùng vô thức, cho phép bệnh nhân nhớ lại kí ức một cách hữu thức và đối diện với những

Cappuccino Team

Xem thêm: Johann Friedrich Herbart 24–25 ▪ Jean-Martin Charcot 30 ▪ Carl Jung 102–07 ▪ Melanie Klein 108–09 ▪ Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–23 ▪ Paul Watzlawick 149 ▪ Aaron Beck 174–75 ▪ Elizabeth Loftus 202–07

trải nghiệm, cả về mặt cảm xúc lẫn nhận thức. Quá trình đó giải phóng những cảm xúc bị mắc kẹt, và những triệu chứng sẽ biến mất. Breuer không đồng ý với Freud vì Freud quá nhấn mạnh đến những nguồn gốc tính dục và về nội dung của các chứng nhiễu tâm (là các vấn đề do những xung đột tâm lí gây ra), và hai người thôi cộng tác; Freud tiếp tục phát triển các quan điểm và kĩ thuật của phân tâm học.

Tâm trí thường ngày của chúng ta

Thật dễ dàng để xem thực tại ý thức là một điều bình thường không đáng bận tâm, và tin tưởng một cách ngây thơ rằng những gì chúng ta nghĩ, cảm nhận, ghi nhớ và trải nghiệm là toàn bộ tâm trí của chúng ta. Nhưng Freud nói rằng trạng thái hoạt hóa của ý thức – tức là dạng tâm trí hoạt động mà nhờ đó ta trực tiếp nhận thức được về trải nghiệm thường ngày của mình – chỉ là một phần nhỏ của những nguồn lực tâm thức mang tính tổng thể hoạt động trong thực tại tinh thần của chúng ta. Ý thức tồn tại ở tầng bề mặt, nơi chúng ta có thể tiếp cận dễ dàng và ngay lập tức. Nằm dưới ý thức là những chiều kích rất mạnh của vô thức, là cái kho chi phối những trạng thái nhận thức và hành vi của chúng ta. Ý thức là con rối trong tay của vô thức. Tâm trí hữu thức chỉ là bề mặt của một lãnh địa tâm thức rất phức tạp.

Freud nói, vì vô thức bao hàm tất cả, nên nó chứa trong nó những vùng ý thức nhỏ hơn và một vùng được gọi là "tiền ý thức". Mọi thứ trong vùng ý thức – những thứ mà chúng ta biết

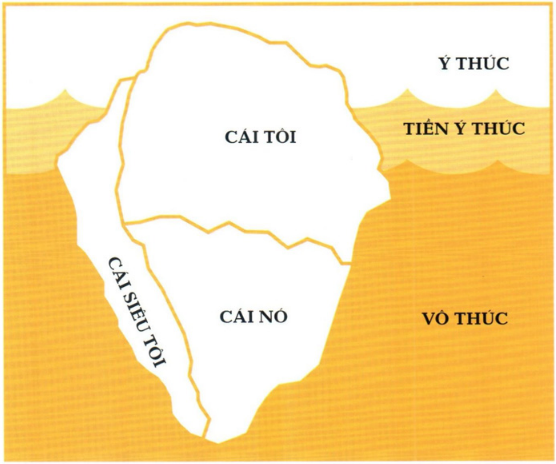
> Các thi sĩ và triết gia trước tôi đã khám phá ra vô thức; tôi chỉ khám phá ra phương pháp khoa học để nghiên cứu nó mà thôi.
> **Sigmund Freud**

một cách chủ động – đều đã từng ở trong vô thức trước khi nổi lên trên ý thức. Tuy nhiên không phải mọi thứ đều được nhận biết một cách hữu thức; rất nhiều thứ thuộc vô thức vẫn nằm lại đó. Những kí ức không nằm trong



CappuccinoTeam

> Tâm trí giống như một tảng băng; nó trôi nổi với một phần bảy nổi trên bề mặt.
> **Sigmund Freud**



Tâm thức của chúng ta, theo Freud, giống như một tảng băng trôi, với phần mang những xung lực nguyên thủy là cái nó (*id*) nằm ẩn dưới vùng vô thức. Cái tôi xử lí những ý nghĩ hữu thức, điều tiết cả cái nó và cái siêu tôi – là tiếng nói phán xét trong mỗi chúng ta.

phần trí nhớ ngắn hạn thường ngày của chúng ta, nhưng cũng không phải bị dồn nén, là thứ nằm trong phần tâm trí hữu thức mà Freud gọi là tiền ý thức. Chúng ta có thể đưa những kí ức này lên tầng ý thức bất cứ lúc nào. Vô thức hoạt động như một nơi chứa đựng những ý nghĩ hoặc kí ức quá mạnh, quá đau khổ, hoặc quá tải để phần tâm trí hữu thức có thể vận hành. Freud tin rằng khi những ý nghĩ hay kí ức nào đó (và những cảm xúc gắn với chúng) đe dọa tràn ngập tâm thức, chúng sẽ bị phân lì khỏi một kí ức có thể được tâm trí hữu thức tiếp cận, và được lưu giữ trong vô thức.

Ý nghĩ linh động

Freud cũng chịu ảnh hưởng từ nhà sinh lí học Ernst Brücke, một trong những người sáng lập nên ngành "sinh lí học mới" của thế kỉ 19, một ngành tìm kiếm những lí giải theo lối cơ giới cho mọi hiện tượng hữu cơ. Brücke cho rằng giống như mọi sinh thể hữu cơ khác, con người về cơ bản là một hệ thống năng lượng, vì vậy phải tuân theo nguyên lí bảo toàn năng lượng. Định luật này phát biểu rằng tổng số năng lượng trong một hệ kín giữ nguyên không đổi theo thời gian; nó không thể bị hủy hoại, chỉ có thể di chuyển hoặc chuyển hóa mà thôi. Freud áp dụng cách tư duy này vào các tiến trình tâm trí, dẫn đến quan điểm về "năng lượng tâm thức". Theo ông, thứ năng lượng này có thể trải qua sự điều chỉnh, truyền dẫn và chuyển hóa, nhưng không thể bị hủy hoại. Vậy nên nếu chúng ta có một ý nghĩ mà tâm trí hữu thức không thể tiếp nhận được, tâm trí sẽ tái điều chỉnh để đẩy nó ra khỏi ý thức để đưa vào vô thức, trong một quá trình mà Freud gọi là "dồn nén". Chúng ta có thể dồn nén kí ức về một sang chấn thời thơ ấu (như bị lạm dụng hoặc chứng kiến một tai nạn), một ham muốn mà chúng ta thấy là không thể chấp nhận được (có thể là ham muốn người yêu của bạn mình), hoặc những ý nghĩ đe dọa cuộc sống an lạc và triết lí sống của chúng ta.

Những xung lực thôi thúc

Vô thức cũng là nơi những xung lực sinh học mang tính bản năng của chúng ta trú ngụ. Những xung lực đó chi phối hành vi của chúng ta, hướng chúng ta tới những lựa chọn hứa hẹn thỏa mãn những nhu cầu cơ bản nhất của mình. Những xung lực này bảo đảm cho sự sinh tồn của chúng ta: nhu cầu thức ăn và nước; ham muốn tình dục để bảo đảm sự duy trì nòi giống; và nhu cầu tìm nơi trú ẩn ấm áp, nhu cầu cần có cộng đồng. Nhưng Freud cho rằng vô thức còn chứa một xung lực đối lập lại, xung lực chết, thứ hiện diện ngay từ khi mới sinh. Đây là xung năng mang

Cappuccino Team

tính tự hủy hoại và thúc chúng ta hướng về phía trước, dù khi làm vậy là chúng ta đang tiến dần về cái chết.

Trong những công trình sau này, Freud chuyển từ quan điểm cho rằng tâm trí được cấu trúc từ ý thức, vô thức và tiền ý thức sang ý tưởng về một cấu trúc kiểm soát mới: cái nó, cái tôi và cái siêu tôi. Cái nó (được định hình bởi những xung năng nguyên thủy) tuân theo nguyên tắc khoái lạc, thứ hướng đến việc thỏa mãn ngay lập tức mọi xung lực ham muốn: nó muốn mọi thứ ngay lập tức. Tuy nhiên, một phần khác của cấu trúc tâm trí, cái tôi, thừa nhận nguyên tắc thực tại, thứ nói rằng chúng ta không thể có mọi thứ chúng ta ham muốn, mà phải cân nhắc đến thế giới ta đang sống. Cái tôi hòa giải với cái nó, cố tìm những cách hợp lí để giúp nó đạt được những gì nó muốn mà không dẫn đến tổn hại hoặc những hệ quả đáng sợ khác. Bản thân cái tôi lại bị điều khiển bởi cái siêu tôi – tiếng nói của cha mẹ và những quy tắc đạo đức của xã hội đã được nhập tâm hóa. Cái siêu tôi là lực lượng phán xét, là nguồn gốc của lương tâm, mặc cảm tội lỗi và sự xấu hổ của chúng ta.

Freud cho rằng vô thức chứa vô số những xung lực xung đột với nhau. Ngoài những xung lực sống và chết, nó còn chứa những kí ức và cảm xúc bị dồn nén mạnh, cũng như những mâu thuẫn cố hữu trong cách nhìn của chúng ta về thực tại ý thức bên cạnh thực tại bị dồn nén của ta. Theo Freud, xung đột sinh ra từ những sức mạnh đối lập này là thứ xung đột tâm lí đằng sau sự đau khổ của con người. Vậy nên có gì ngạc nhiên không khi con người sống trong những trạng thái đầy lo âu, trầm uất, nhiễu tâm và những nỗi bất mãn khác?

Trị liệu phân tâm học

Vì vô thức là không thể tiếp cận được, nên cách duy nhất để nhận ra những xung đột là thông qua các triệu chứng hiện diện trong ý thức. Freud cho rằng những đau khổ về mặt cảm xúc là kết quả của xung đột vô thức. Chúng ta không thể liên tục chiến đấu chống lại chính mình, chống lại sự nổi lên của những chất liệu bị dồn nén và chống lại xung lực chết mà không gặp rối loạn cảm xúc.

> Người ta không nên cố loại bỏ những phức cảm của mình, mà nên thuận theo chúng; chúng chính là thứ chi phối hành động của họ trong thế giới này.
> **Sigmund Freud**

Phương pháp đặc biệt của Freud dùng để điều trị những đau khổ về tâm lí là làm việc với những xung đột tồn tại trong vô thức. Ông tìm cách giải phóng người bệnh khỏi những kí ức bị dồn nén và nhờ vậy làm giảm nhẹ nỗi đau tâm trí của họ. Phương pháp tiếp cận của ông được gọi là liệu pháp phân tích tâm lí, hay phân tâm học. Quá trình này không dễ dàng hoặc nhanh chóng. Phân tâm học chỉ được thực hiện bởi một nhà trị liệu được đào tạo theo phương pháp đặc biệt của Freud, và liệu pháp của ông là khuyến khích người bệnh nằm trên đi văng và nói. Từ những ca điều trị đầu tiên của Freud, phân tâm học được thực hiện trong nhiều buổi có thể kéo dài hàng giờ, vài lần một tuần, và kéo dài trong nhiều năm.



Những bệnh nhân của Freud sẽ nằm trên đi văng này trong phòng trị liệu của ông trong khi họ nói. Freud sẽ ngồi ngoài tầm nhìn của họ và lắng nghe những manh mối để lần ra ngọn nguồn những xung đột nội tâm của người bệnh.

Cappuccino Team

Mặc dù những ý nghĩ vô thức không thể được khôi phục lại qua phương pháp nội quan thông thường, nhưng nó có thể giao tiếp với ý thức theo những cách nào đó. Nó giao tiếp lặng lẽ qua những sở thích của chúng ta, qua những khung tham chiếu mà nhờ đó chúng ta nhận thức mọi thứ, và qua những biểu tượng chúng ta vẽ ra hoặc tạo ra.

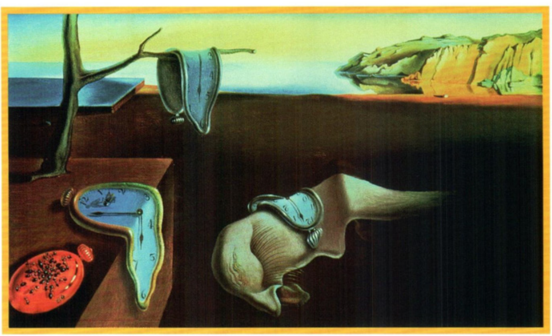
Trong quá trình phân tích, nhà phân tâm đóng vai trò như tác nhân trung gian, cố đưa những ý nghĩ không thể nói ra hoặc những cảm xúc không thể chịu nổi ra ánh sáng. Những thông điệp sinh ra từ cuộc xung đột giữa ý thức và vô thức thường được ngụy trang hoặc mã hóa, và công việc của nhà phân tâm học là diễn giải những thông điệp đó bằng cách sử dụng công cụ của phân tâm học.

Có một số kĩ thuật cho phép vô thức nổi lên. Một trong những kĩ thuật đó được Freud bàn nhiều tới là phân tích giấc mơ; nghiên cứu nổi tiếng về những giấc mơ của chính mình được ông trình bày trong tác phẩm *Diễn giải giấc mơ*. Ông cho rằng mọi giấc mơ đều thể hiện sự thỏa mãn một ước muốn nào đó, và những ước muốn càng khó chịu với tâm trí hữu thức của chúng ta bao nhiêu thì sự che giấu và bóp méo nó càng mạnh hơn trong những giấc mơ của chúng ta bấy nhiêu. Vì vậy vô thức gửi những thông điệp tới tâm trí hữu thức của chúng ta dưới dạng mã hóa. Ví dụ, Freud bàn về những giấc mơ mà người nằm mơ thấy mình trần truồng – nguồn gốc chính của những giấc mơ kiểu này ở hầu hết mọi người là những kí ức từ đoạn đầu thời thơ ấu, khi sự trần truồng còn chưa bị cấm đoán và chưa có cảm giác xấu hổ. Trong những giấc mơ mà người nằm mơ thấy bối rối, những người khác trong giấc mơ thường lại có vẻ không chú ý tới; điều này củng cố cho cách diễn giải về một sự thỏa mãn ước muốn, trong đó người nằm mơ muốn gạt đi những xấu hổ và cấm đoán hạn chế. Theo Freud, thậm chí những tòa nhà và các công trình xây dựng cũng có những ý nghĩa đã được mã hóa; cầu thang, hầm mỏ, những cánh cửa bị khóa, hoặc một căn nhà nhỏ ở một góc hẹp, tất cả đều biểu đạt những cảm xúc tính dục bị dồn nén.

> Diễn giải những giấc mơ là con đường hoàng đạo để tới được sự hiểu biết về những hoạt động vô thức của tâm trí.
> **Sigmund Freud**

Tiếp cận vô thức

Một số cách khác để vô thức tự bộc lộ ra là qua những lỡ lời kiểu Freud và quá trình liên tưởng tự do. Sự lỡ lời kiểu Freud là một sai lỗi trong lời nói, hoặc "nói nhịu", và nó được cho là bộc lộ một niềm tin, ý nghĩ hoặc cảm xúc bị dồn nén. Đó là một sự thay thế không chủ định một từ này bằng một từ khác có âm tương tự, nhưng tình cờ lại bộc lộ điều gì đó mà người nói thật sự cảm thấy. Ví dụ, một người đàn ông có thể cảm ơn một người phụ nữ mà anh ta thấy ham muốn về bữa tối rất ngon bằng cách nói "cảm ơn vì bộ ngực rất ngon", câu nói lỡ lời bộc lộ suy nghĩ thật của anh ta. Freud sử dụng kĩ thuật liên tưởng tự do (được phát triển bởi Carl Jung), theo đó người bệnh nghe một từ rồi sau đó nói ra từ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí mình. Ông tin rằng quá trình này sẽ cho phép vô thức thoát ra được vì tâm trí của chúng ta sử dụng những liên tưởng tự động, nên



Bức tranh *Sự dai dẳng của kí ức* (1931) của **Salvador Dali** là một cách nhìn siêu thực về dòng chảy thời gian, dẫn đến sự hư hoại và cái chết. Tính chất huyền ảo của nó gợi nhắc tới quá trình phân tích giấc mơ theo phân tâm học của Freud.

Cappuccino Team

những ý nghĩ "ẩn giấu" được nói ra trước khi tâm trí ý thức có cơ hội ngắt lời.

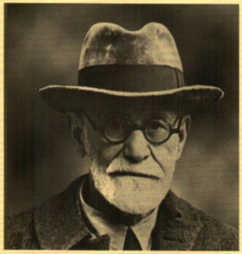
Để giúp một người thoát khỏi tình trạng bị dồn nén và bắt đầu đối diện một cách có ý thức với những vấn đề thực tế đang tác động tới mình, Freud tin rằng điều cần thiết là tiếp cận những cảm xúc bị dồn nén. Ví dụ, nếu một người cảm thấy khó đối diện với những người khác, anh ta sẽ chọn cách dồn nén cảm xúc của mình thay vì giải quyết bằng cách đối diện. Tuy nhiên, theo thời gian, những cảm xúc bị dồn nén này sẽ chồng chất và bộc lộ mình theo những cách khác nhau. Tức giận, lo âu, trầm uất, lạm dụng chất kích thích và rượu, hoặc những rối loạn ăn uống, thảy đều có thể là kết quả của sự đấu tranh để phòng vệ trước những cảm xúc đã bị dồn nén thay vì được giải quyết. Freud nhận định rằng, những cảm xúc không được xử lí sẽ thường xuyên đe dọa thoát ra, sinh ra một trạng thái căng thẳng khó chịu ngày càng tăng và ngày càng sinh ra nhiều phương thức cực đoan để kìm nén chúng xuống.

Quá trình phân tích cho phép những kí ức và cảm xúc bị mắc kẹt nổi lên, và người bệnh thường ngạc nhiên khi cảm thấy những cảm xúc đã từng bị chôn vùi. Không hiếm khi người bệnh thấy mình xúc động bật khóc vì một điều từ nhiều năm trước mà họ tưởng đã "vượt qua" được từ lâu rồi. Phản ứng này chứng tỏ rằng sự kiện và cảm xúc vẫn còn sống động – vẫn chứa năng lượng cảm xúc – và đã bị dồn nén thay vì được xử lí. Trong thuật ngữ phân tâm dòng Freud, "thanh lọc" mô tả hoạt động xả trừ và cảm nhận những cảm xúc sâu xa gắn với những kí ức bị dồn nén. Nếu những sự kiện quan trọng – như cái chết của cha mẹ – không được trải nghiệm trọn vẹn vào thời điểm đó là vì nó quá sức chịu đựng, những khó khăn và năng lượng sẽ vẫn lưu tồn lại đó, cần được xả trừ trong lúc thanh lọc.

Trường phái phân tâm học

Freud thành lập Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna, từ đó ông tạo ảnh hưởng rất mạnh tới cộng đồng chăm chữa sức khỏe tâm thần ở thời đó, đào tạo những người khác theo các phương pháp của ông và hoạt động như người bảo đảm cho việc thực hành phương pháp đó. Theo thời gian, những học trò và các chuyên gia khác đã thay đổi tư tưởng của ông, tách Hiệp hội thành ba nhánh: dòng Freud (những người trung thành với tư tưởng gốc của Freud), dòng Klein (những người theo tư tưởng của Melanie Klein), và dòng Freud mới (một nhóm người sau này tích hợp những tư tưởng của Freud vào bối cảnh thực hành rộng lớn của họ). Phân tâm học hiện đại bao quát ít nhất 22 trường phái tư tưởng khác nhau, dù những tư tưởng của Freud vẫn tiếp tục có ảnh hưởng tới mọi nhà thực hành đương thời. ▪

> Cũng như trong lĩnh vực vật lí, bản chất thực sự của tâm thức không hẳn đã giống những gì nó bộc lộ ra.
> **Sigmund Freud**



Sigmund Freud

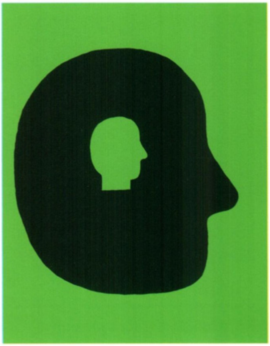
Sigismund Schlomo Freud sinh ra tại Freiberg, Moravia, là đứa con yêu nhất của mẹ; bà gọi Freud là "cục cưng Siggie" (Golden Siggie). Khi Freud lên bốn tuổi, gia đình ông chuyển về Vienna, và Sigismund trở thành Sigmund. Sigmund tốt nghiệp và mở phòng khám chuyên khoa thần kinh năm 1886, rồi kết hôn với Martha Bernays. Ông phát triển liệu pháp "chữa trị bằng nói chuyện" thành một phương pháp tiếp cận tâm lí hoàn toàn mới: phân tâm học.

Năm 1908, Freud thành lập Hiệp hội Phân tâm học, đặt nền tảng tương lai cho trường phái tư tưởng của ông. Trong thời kì Thế chiến II, Đức Quốc xã công khai đốt sách của ông, và ông chuyển tới London. Ông qua đời nhờ hộ tử (bác sĩ riêng tiêm morphine quá liều để ông qua đời) sau quãng thời gian bị ung thư khoang miệng.

Tác phẩm chính

1900 *Diễn giải giấc mơ*
1904 *Tâm bệnh học thường ngày*
1905 *Ba tiểu luận về lí thuyết tính dục*
1930 *Văn minh và những bất mãn từ nó*

CappuccinoTeam



NGƯỜI NHIỄU TÂM LUÔN CÓ MẶC CẢM TỰ TI

ALFRED ADLER (1870-1937)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học cá nhân

TRƯỚC ĐÓ
1896 William James cho rằng sự tự trọng là một tỉ lệ giữa những mục tiêu "đã được thỏa mãn" và "chưa đạt được" và có thể tăng lòng tự trọng bằng cách giảm bớt kì vọng hoặc cố gắng đạt được những thành tựu.

1902 Charles Horton Cooley mô tả về "cái tôi soi gương", cách ta nhìn bản thân theo cách người khác nhìn nhận ta mà ta tưởng tượng ra.

SAU ĐÓ
1943 Abraham Maslow cho rằng để cảm thấy bản thân mình quan trọng và tốt đẹp, chúng ta cần cả những thành tựu cũng như sự tôn trọng từ người khác.

Tn. 1960 Nhà tâm lí học người Anh Michael Argyle cho rằng sự so sánh định hình sự tự trọng; ta thấy tốt hơn khi ta thấy mình thành công hơn người khác, và thấy tệ hơn nếu ngược lại.

Tư tưởng của Freud chi phối liệu pháp tâm lí trong cuối thế kỉ 19, nhưng cách tiếp cận của Freud chỉ bó hẹp trong việc giải quyết xung năng vô thức và di sản quá khứ của một cá nhân. Là nhà phân tâm học đầu tiên mở rộng lí thuyết tâm lí vượt ra ngoài quan điểm của Freud, Alfred Adler cho rằng tâm lí con người còn bị ảnh hưởng từ những xung lực hữu thức hiện tại nữa, và ảnh hưởng từ xã hội và môi trường cũng quan trọng không kém. Adler xây dựng phương pháp của mình, tâm lí học cá nhân, dựa trên ý tưởng này.

Adler đặc biệt quan tâm tới mặc cảm tự ti và ảnh hưởng tích cực cũng như tiêu cực của lòng tự trọng ngay từ những ngày đầu sự nghiệp của ông, khi ông làm việc

Mọi đứa trẻ đều cảm thấy **tự ti** vì quanh chúng là những người mạnh hơn, thông minh hơn.

↓

Mặc cảm tự ti **thúc đẩy** chúng cố gắng làm và đạt được nhiều thứ.

↓ ↓

Trong một **tâm trí cân bằng** thì có thể giảm trừ được những cảm xúc tự ti…

↓

… và phát triển được sự **tự tin**.

Trong một **tâm trí không cân bằng** thì không thể giảm trừ được những cảm xúc tự ti…

↓

… và một **phức cảm tự ti** sẽ phát triển.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Karen Horney 110 ▪ Eric Fromm 124–29 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Rollo May 141 ▪ Albert Ellis 142–45



Một vận động viên khuyết tật có thể được thúc đẩy bởi khát khao mạnh mẽ muốn vượt qua khiếm khuyết của mình và đạt tới những thành tựu thể chất ở những cấp cao hơn. Adler mô tả đặc tính này là sự "bù trừ".

với những bệnh nhân có khuyết tật về thể chất. Nhìn vào những ảnh hưởng mà sự khuyết tật tác động tới thành tựu và cảm nhận về bản thân của họ, ông thấy có khác biệt rất lớn giữa các bệnh nhân. Một số người khuyết tật vẫn có thể đạt tới những thành công lớn trong thể thao, và Adler để ý thấy rằng ở những nhân cách dạng này, sự khuyết tật như là một nguồn thôi thúc mạnh mẽ. Ở thái cực kia, ông chứng kiến những người bệnh cảm thấy bị đánh bại bởi sự khuyết tật và có rất ít nỗ lực cải thiện tình cảnh của mình. Adler nhận ra rằng sự khác biệt đến từ chỗ những cá nhân này tự nhìn nhận về bản thân họ như thế nào: nói cách khác, đó là sự tự trọng của họ.

Phức cảm tự ti

Theo Adler, cảm giác tự ti là một trải nghiệm phổ biến của con người bắt nguồn từ thời thơ ấu. Một cách tự nhiên, trẻ em cảm thấy tự ti vì thường xuyên bao quanh chúng là những người mạnh hơn, có quyền lực và năng lực vượt trội hơn. Một đứa trẻ sẽ tìm cách tranh đua và đạt được những năng lực như những người lớn, bị thôi thúc bởi những động lực hướng tới sự phát triển và thành tựu.

Trẻ em và người lớn với nhân cách lành mạnh và cân bằng sẽ thu được sự tự tin mỗi lần nhận ra họ có thể đạt được những mục tiêu bên ngoài. Những cảm giác tự ti được xua tan cho tới khi những thử thách tiếp theo lại xuất hiện và bị vượt qua; quá trình phát triển này của tâm trí diễn ra liên tục. Tuy nhiên, một cá nhân với mặc cảm về thể chất có thể phát sinh những cảm giác tự ti mang tính tổng quát hơn – dẫn đến sự mất cân bằng nhân cách và cái mà Adler gọi là "phức cảm tự ti", khi đó những cảm giác tự ti sẽ không bao giờ giảm trừ được nữa.

Adler cũng nhận thấy có sự mất cân bằng tương đương trong "phức cảm vượt trội" biểu hiện ở việc luôn luôn cần hướng tới mục tiêu. Khi đạt được rồi, những mục tiêu này không tạo nên sự tự tin ở cá nhân mà chỉ thôi thúc anh ta tiếp tục tìm kiếm nhiều hơn nữa những thành tựu và sự thừa nhận từ người khác. ▪

> Là người tức là cảm thấy tự ti.
> **Alfred Adler**



Alfred Adler

Sau khi suýt chết vì viêm phổi lúc 5 tuổi, Alfred Adler bộc lộ mong muốn trở thành một bác sĩ. Lớn lên tại Vienna, ông theo học y, chuyên khoa mắt, trước khi quyết định theo đuổi tâm lí học. Năm 1897, ông kết hôn với Raissa Epstein, một trí thức và nhà hoạt động xã hội người Nga, và họ có bốn con.

Adler là một trong những thành viên đầu tiên của Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna dựa trên tư tưởng của Freud, và ông cũng là người đầu tiên tách khỏi đó, cho rằng các cá nhân chịu ảnh hưởng từ các yếu tố xã hội cũng không kém gì ảnh hưởng của những xung lực vô thức mà Freud xác định. Sau khi chia tách, năm 1911 Adler phát triển chuyên môn, thành lập trường phái liệu pháp tâm lí của riêng mình và phát triển rất nhiều khái niệm nổi bật trong tâm lí học. Ông rời Áo sang Hoa Kỳ năm 1932. Ông qua đời do đau tim khi đang giảng bài tại Đại học Aberdeen, Scotland.

Tác phẩm chính

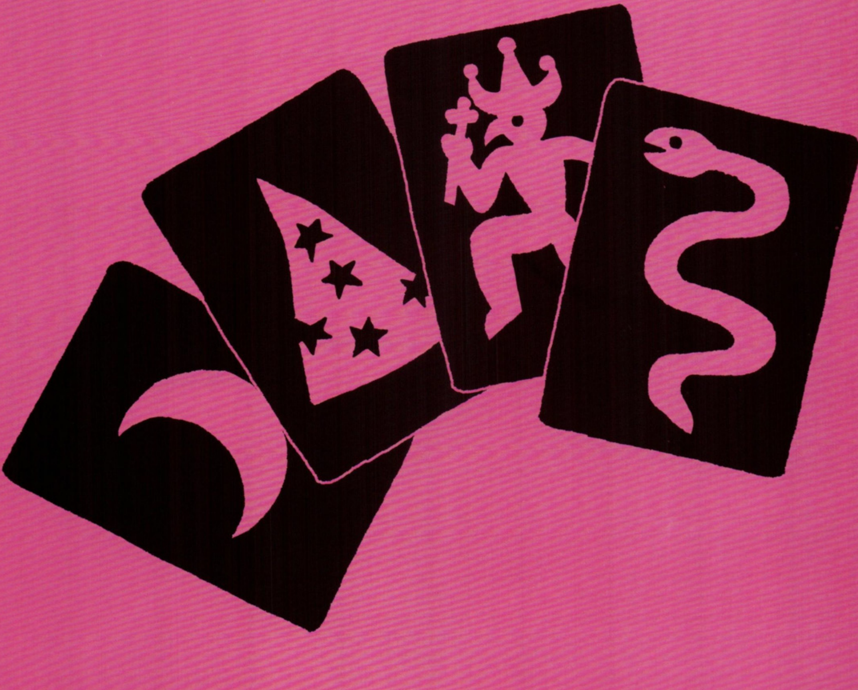
1912 *Tính cách nhiễu tâm*
1927 *Thực hành và lí thuyết của tâm lí học cá nhân*
1927 *Hiểu về bản tính con người*

Cappuccino Team

VÔ THỨC TẬP THỂ ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ CÁC CỔ MẪU

CARL JUNG (1875-1961)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1899 Sigmund Freud thăm dò bản chất vô thức và tính chất biểu tượng của giấc mơ trong *Diễn giải giấc mơ.*

1903 Pierre Janet cho rằng những sự kiện gây sang chấn sẽ sinh ra các niềm tin gắn với cảm xúc, ảnh hưởng tới cảm xúc và hành vi của cá nhân nhiều năm về sau.

SAU ĐÓ
1949 Một học giả theo phái Jung là Joseph Campbell xuất bản *Thiên diện anh hùng*, trình bày chi tiết về các chủ đề mang tính cổ mẫu trong văn học từ nhiều nền văn hóa khác nhau xuyên suốt lịch sử loài người.

1969 Nhà tâm lí học người Anh John Bowlby cho rằng bản năng con người được bộc lộ dưới dạng những hành động và suy nghĩ theo khuôn mẫu trong những hoạt động xã hội.

Những huyền thoại và biểu tượng trong các nền văn hóa khắp thế giới qua nhiều thế kỉ có sự tương đồng đáng kinh ngạc.

↓

Bởi vậy chúng phải là kết quả của những **hiểu biết và kinh nghiệm mà chúng ta có chung** với tư cách một giống loài.

↓

Kí ức của thứ trải nghiệm chung này được lưu giữ trong...

↓

... **vô thức tập thể**, là một phần của mỗi người chúng ta.

... và dưới dạng các **cổ mẫu** – những biểu tượng có chức năng như là những mô thức kiến tạo nên các khuôn mẫu hành vi của chúng ta.

↓

Mỗi người trong chúng ta đều được sinh ra với một xu hướng bẩm sinh có thể sử dụng những cổ mẫu này để **hiểu về thế giới**.

Sigmund Freud là người đưa ra ý tưởng cho rằng, thay vì bị định hướng bởi những sức mạnh bên ngoài như Chúa hoặc số phận, con người bị thôi thúc và kiểm soát bởi những hoạt động ngấm ẩn trong tâm thức chúng ta, đặc biệt là từ vô thức. Ông cho rằng những trải nghiệm của chúng ta chịu tác động của những xung lực nguyên thủy chứa trong vô thức. Người kế nghiệp ông, nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Carl Jung, đã đưa ý tưởng này đi xa hơn nữa, đào sâu tới những yếu tố kiến tạo nên vô thức và các hoạt động diễn ra trong đó.

Jung bị hấp dẫn bởi cách mà các xã hội người trên khắp thế giới có sự tương đồng đáng kinh ngạc, bất chấp những khác biệt lớn về văn hóa. Các xã hội này có những điểm giống nhau đến lạ lùng trong những huyền thoại và biểu tượng, kéo dài suốt hàng ngàn năm. Jung cho rằng điều này phải do thứ gì đó rộng lớn hơn nhiều những trải nghiệm cá nhân gây ra; Jung khẳng định những biểu tượng tồn tại như một cấu phần của tâm thức con người.

Với Jung, sự tồn tại của những huyền thoại chung này chứng minh rằng một phần tâm thức con người có chứa những ý niệm được lưu giữ trong một cấu trúc phi thời gian, thứ hoạt động như một dạng "kí ức tập thể". Jung đưa ra khái niệm về một phần tách biệt của vô thức, tồn tại trong mỗi chúng ta nhưng không thuộc về bất cứ trải nghiệm cá nhân nào – đó là "vô thức tập thể".

Với Jung, những tương đồng được tìm thấy trong các huyền thoại và biểu tượng là một phần của thứ vô thức tập thể chung mang tính phổ quát này. Jung tin

CappuccinoTeam

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Jacques Lacan 122–23 ▪ Steven Pinker 211

> Vô thức cá nhân được dựa trên một lớp nền sâu hơn… Tôi gọi đó là vô thức tập thể.
> **Carl Jung**

rằng các biểu tượng tồn tại như một phần của các kí ức mang tính di truyền đã được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, chỉ thay đổi đặc điểm rất ít giữa những nền văn hóa theo các phân kì thời gian. Những kí ức mang tính di truyền này nổi lên trong tâm thức dưới dạng ngôn ngữ của các biểu tượng, mà Jung gọi là những "cổ mẫu" (*archetype*).

Những kí ức cổ xưa

Jung tin rằng các cổ mẫu là những tầng vỉa khác nhau của thứ kí ức mang tính di truyền, và chúng kiến tạo nên toàn thể trải nghiệm của con người. Từ nguyên Latin *archetypum* có nghĩa là "mô thức đầu tiên", và Jung tin rằng các cổ mẫu là những kí ức từ trải nghiệm của những tổ tiên đầu tiên của chúng ta. Chúng có chức năng như những khuôn mẫu trong tâm thức, mà chúng ta sử dụng một cách vô thức để tổ chức và hiểu về những trải nghiệm của mình. Chúng ta có thể bổ sung thêm những chi tiết nhỏ từ kinh nghiệm trong đời sống cá nhân, nhưng cấu trúc ngầm có trước trong vô thức này mới là khung nền cho phép ta hiểu được trải nghiệm của mình.

Chúng ta có thể hiểu rằng những cổ mẫu là các khuôn thức cảm xúc và hành vi được di truyền. Chúng cho phép chúng ta nhận biết được một chuỗi những hành vi hay ấn tượng cảm xúc như là một khuôn mẫu thống nhất có ý nghĩa. Dường như chúng ta làm việc này một cách bản năng rất tự nhiên, nhưng Jung nói rằng thứ tưởng chừng như là bản năng ấy lại chính là nhờ chúng ta đã sử dụng các cổ mẫu một cách vô thức.

Jung cho rằng tâm thức con người được cấu tạo nên bởi ba cấu phần: cái tôi, vô thức cá nhân và vô thức tập thể. Cái tôi đại diện cho phần tâm trí hữu thức hoặc bản ngã của chúng ta, trong khi vô thức cá nhân chứa những kí ức cá nhân, bao gồm cả những thứ bị dồn nén. Vô thức tập thể là phần tâm thức lưu giữ những cổ mẫu.

Các cổ mẫu

Có rất nhiều cổ mẫu khác nhau, và mặc dù chúng có thể được hòa trộn và đan cài vào nhau trong những nền văn hóa khác nhau, nhưng mỗi người chúng ta đều mang trong mình một mô hình của mỗi loại cổ mẫu. Vì chúng ta sử dụng những mô thức mang tính biểu tượng này để nhận thức về thế giới và cắt nghĩa những trải nghiệm cá nhân của mình, nên chúng xuất hiện trong mọi hình thức biểu hiện văn hóa của con người, như trong nghệ thuật, văn thơ và kịch nghệ.

Chính vì bản chất như thế nên chúng ta có thể nhận ra ngay các cổ mẫu và gán cho chúng những ý nghĩa đặc thù mang tính cảm xúc. Các cổ mẫu có thể được gắn liền với rất nhiều loại khuôn mẫu hành vi và cảm xúc khác nhau, nhưng có một số dạng nổi bật nhất mà chúng ta có thể dễ dàng nhận ra, như cổ mẫu về Ông Già Thông Thái (The Wise Old Man), Nữ Thần (The Goddess), Đức Mẹ Đồng Trinh (The Madonna), Mẹ Vĩ Đại (Great Mother) và Người Hùng (The Hero).

Mặt Nạ (Persona – hay phần nhân cách) là một trong những cổ mẫu quan trọng nhất được Jung mô tả. Ngay từ khi còn bé, Jung đã nhận thấy ở mình một xu hướng chỉ chia sẻ một phần nhân cách của bản thân với thế giới bên ngoài mà thôi. Ông cũng nhận ra đặc điểm này ở những người khác nữa, và chú ý thấy rằng con người phân chia nhân cách của họ ra thành nhiều phần khác nhau, và chỉ chia sẻ một cách có chọn lọc những phần nhất định nào đó tùy theo hoàn cảnh môi trường và tình huống xung



Eve là một đại diện cho Anima (Nữ Hồn), phần nữ trong vô thức của một người nam. Jung cho rằng Nữ Hồn là thứ "đầy những cạm bẫy và cám dỗ, khiến người nam phải sa vào… để sự sống được tiếp diễn".

Cappuccino Team

> Mọi tư tưởng quyền uy nhất trong lịch sử đều có nguồn gốc từ các cổ mẫu.
> **Carl Jung**

quanh. Phần cái tôi mà chúng ta biểu hiện ra với thế giới – cái hình ảnh công chúng của chúng ta – là một cổ mẫu, và Jung gọi đó là "Persona" – mặt nạ.

Jung tin rằng cái tôi bao gồm cả phần nam tính và nữ tính, và dần được định hình để trở thành nam giới hay nữ giới một cách trọn vẹn qua quá trình sống trong xã hội cũng như qua sự phát triển về sinh học. Khi chúng ta đã trở thành nam hay nữ một cách trọn vẹn, chúng ta sẽ quay lưng lại với một nửa tiềm thể của mình, dù chúng ta vẫn có thể tiếp cận phần này của cái tôi thông qua một cổ mẫu. Animus (hay Nam Hồn) tồn tại như một phần nam tính của một nhân cách nữ, và Anima (hay Nữ Hồn) là phần đặc tính nữ của tâm thức nam. Đây chính là "nửa kia" của chúng ta, cái nửa đã bị tước mất khỏi ta khi lớn lên để trở thành con gái hoặc con trai. Những cổ mẫu này giúp chúng ta có thể hiểu được bản tính của giới đối lập với mình, và bởi vì chúng có chứa những "trầm tích của mọi ấn tượng đã từng được tạo ra" ở nam giới và nữ giới, nên chúng là thứ phản ánh những ý niệm truyền thống về nam tính và nữ tính. Nam Hồn được thể hiện trong nền văn hóa của chúng ta như là "người đàn ông chân chính"; đó là một người đàn ông vạm vỡ, chỉ huy của những người lính, một nhà logic lạnh lùng, và là một kẻ mị tình đầy lãng mạn. Nữ Hồn xuất hiện như một nữ thần rừng, một trinh nữ, một kẻ quyến rũ. Nữ Hồn gắn với tự nhiên, trực giác và sự ngẫu hứng. Nàng xuất hiện trong những bức tranh và những câu chuyện như là Eve, hoặc Helen thành Troy, hoặc một con người như Marilyn Monroe, quyến rũ đàn ông hoặc hút cạn sự sống từ họ. Vì những cổ mẫu này tồn tại trong vô thức của chúng ta nên chúng có thể ảnh hưởng tới tâm trạng và phản ứng của chúng ta, chúng có thể tự bộc lộ qua những lời tiên tri (Nữ Hồn) hoặc lí trí vững vàng (Nam Hồn).

Jung định nghĩa một loại cổ mẫu đại diện cho phần bản thân mà chúng ta không muốn thế giới nhìn thấy. Ông gọi đó là Cái Bóng (Shadow), và đối lập với Mặt Nạ, nó tượng trưng cho mọi bí mật hoặc những ý nghĩ bị dồn nén và những khía cạnh đáng xấu hổ trong tính cách của chúng ta. Nó xuất hiện trong Kinh Thánh dưới dạng ác quỷ, và trong văn chương như nhân cách ông Hyde của bác sĩ Jekyll. Cái Bóng là phần "tồi tệ" của bản thân ta mà ta phóng chiếu lên người khác, tuy thế nó không hoàn toàn tiêu cực; nó có thể tượng trưng cho những khía cạnh mà chúng ta chọn đè nén đi chỉ vì chúng không thể được chấp nhận trong một tình huống đặc thù nào đó.



Bác sĩ Jekyll biến thành ông Hyde xấu xa trong truyện của Robert Louis Stevenson, một câu chuyện tìm hiểu ý niệm về "cái tôi đen tối" qua một nhân vật tượng trưng cho cổ mẫu Cái Bóng của Jung.

Trong mọi cổ mẫu, quan trọng nhất là Chân Ngã (True Self). Đây là cổ mẫu trung tâm, mang tính tổ chức hóa, cố gắng hòa hợp mọi mặt khác để trở thành một hợp thể, một cái tôi toàn vẹn. Theo Jung, mục tiêu thật sự trong sự tồn tại của con người là đạt tới sự tiến bộ, trạng thái tồn tại được khai sáng về tâm thức mà ông gọi là sự "tự hiện thực hóa", và con đường đi tới điểm này nằm trong cổ mẫu của Chân Ngã. Khi được hiện thực hóa trọn vẹn, cổ mẫu này sẽ là suối nguồn thông thái và chân lí, có khả năng kết nối cái tôi với đời sống tâm linh. Jung nhấn mạnh rằng sự tự hiện thực hóa không tự nhiên mà diễn ra, nó cần phải được mưu cầu một cách chủ động.

Những cổ mẫu trong giấc mơ

Những cổ mẫu có tầm quan trọng rất lớn trong việc diễn giải những giấc mơ. Jung tin rằng những giấc mơ là cuộc đối thoại giữa bản ngã ý thức và cõi vĩnh hằng (giữa cái tôi và cái vô thức tập thể), và những cổ mẫu hoạt động như những biểu tượng trong giấc mơ, tạo thuận lợi cho cuộc đối thoại đó.

Những cổ mẫu có những ý nghĩa đặc thù trong bối cảnh những giấc mơ. Ví dụ, cổ mẫu về Ông Già (hoặc Bà Già) Thông Thái có thể hiện ra trong giấc mơ dưới hình dạng một người lãnh đạo tinh thần, cha mẹ, giáo viên hoặc bác sĩ – nó ám chỉ những người đưa ra sự dìu dắt, chỉ lối và thông thái. Mẹ Vĩ Đại, một cổ mẫu có thể xuất hiện dưới dạng mẹ hoặc bà của chính người nằm mơ, biểu trưng cho sự nuôi

CappuccinoTeam



Câu chuyện về Bạch Tuyết có thể được tìm thấy khắp nơi trên thế giới với chỉ những khác biệt nhỏ. Jung cho rằng tính phổ quát đại chúng của các câu chuyện cổ tích và thần thoại là vì chúng sử dụng những nhân vật dựa theo cổ mẫu.

dương. Nó đem lại sự an lòng, dễ chịu và thừa nhận. Đứa Trẻ Thần Thánh là cổ mẫu đại diện cho cái Chân Ngã của bạn trong hình thái thuần khiết nhất của nó, tượng trưng cho sự trong trắng và dễ bị tổn thương, xuất hiện dưới hình tượng một đứa trẻ trong những giấc mơ, gợi nhắc tới tính cởi mở và tiềm năng. Và để cái tôi không trở nên quá lớn, nó được kiểm soát bởi sự hiện diện của Kẻ Lừa Gạt, một cổ mẫu hay đùa nghịch thường phơi bày những điểm yếu dễ thương tổn của người nằm mơ và chế giễu họ, ngăn ngừa cá nhân không xem bản thân và những ham muốn của mình là điều gì quá hệ trọng. Kẻ Lừa Gạt cũng xuất hiện dưới hình dạng á thần Loki trong thần thoại Bắc Âu, thần Pan của người Hy Lạp, chúa nhện Anansi của người châu Phi, hoặc đơn giản là pháp sư hay chàng hề.

> Nhờ hiểu về vô thức, chúng ta có thể giải thoát mình khỏi sự chi phối của nó.
> **Carl Jung**

Sử dụng những cổ mẫu

Những cổ mẫu tồn tại trong tâm trí chúng ta trước cả ý nghĩ hữu thức, và vì vậy chúng có sức tác động rất mạnh mẽ lên sự nhận thức về các trải nghiệm của chúng ta. Những gì mà chúng ta nghĩ một cách có ý thức là đang diễn ra, những gì chúng ta chọn để tiếp nhận – và để trải nghiệm – đều bị chi phối bởi những ý niệm tiền định này trong vô thức. Theo cách này, vô thức tập thể và những gì ở trong nó ảnh hưởng tới trạng thái ý thức. Theo Jung, rất nhiều thứ chúng ta thường gán cho là kết quả từ sự cân nhắc, suy luận, tư duy có ý thức của chúng ta, thực chất đều đã bị định hướng bởi hoạt động vô thức, đặc biệt là bởi những hình thái cổ mẫu có khả năng tổ chức.

Ngoài những quan điểm về vô thức tập thể và những cổ mẫu, Jung là người đầu tiên thực hành liên tưởng từ, ngoài ra ông còn đưa ra khái niệm về những kiểu nhân cách hướng nội và hướng ngoại. Điều này về sau đã gợi mở việc sử dụng rộng rãi những bài trắc nghiệm nhân cách như MBTI – trắc nghiệm nhân cách của mẹ con nhà Myers-Briggs. Công trình của Jung cũng gây ảnh hưởng tới các lĩnh vực tâm lí học, nhân chủng học và duy linh, và những cổ mẫu của ông trở nên phổ biến đến nỗi chúng có thể dễ dàng được nhận diện trong phim ảnh, văn chương và những hình thái văn hóa khác khi chúng cố khắc họa những nhân vật mang tính điển hình phổ quát. ■



Carl Jung

Carl Jung sinh tại một ngôi làng nhỏ ở Thụy Sĩ, trong một gia đình có học vấn với nhiều người lập dị. Ông gần gũi với mẹ dù bà bị trầm cảm. Là người có khiếu ngôn ngữ, Jung thành thạo nhiều ngôn ngữ châu Âu và vài ngôn ngữ cổ xưa, trong đó có tiếng Sanskrit. Ông kết hôn với Emma Rauschenbach năm 1903; họ có năm mặt con.

Jung được đào tạo về tâm thần học, nhưng sau lần gặp Sigmund Freud năm 1907, ông trở thành nhà phân tâm và là người kế thừa Freud. Tuy nhiên, hai người dần xa cách vì khác biệt trong lí thuyết và không bao giờ gặp nhau nữa. Sau Thế chiến I, Jung chu du nhiều nơi, trong đó có châu Phi, Mỹ và Ấn Độ, nghiên cứu người bản địa và đi theo những đoàn nghiên cứu nhân chủng học và khảo cổ học. Ông trở thành giáo sư tại Đại học Zurich năm 1935, nhưng đã bỏ giảng dạy để tập trung nghiên cứu.

Tác phẩm chính

1912 *Những biểu tượng của sự chuyển hóa*
1934 *Những cổ mẫu và vô thức tập thể*
1945 *Bàn về bản chất của giấc mơ*

CappuccinoTeam



CUỘC ĐẤU TRANH GIỮA NHỮNG BẢN NĂNG SỐNG VÀ BẢN NĂNG CHẾT KÉO DÀI SUỐT CUỘC ĐỜI

MELANIE KLEIN (1882-1960)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1818 Triết gia Đức Arthur Schopenhauer cho rằng sự tồn tại bị thúc đẩy bởi ý chí sống, thứ thường xuyên bị đối lập bởi một thôi thúc chết tương đương.

1910 Nhà phân tâm học Wilhelm Stekel cho rằng sự đè nén bản năng tính dục do xã hội gây ra là điều diễn ra song song với sự phát triển của bản năng chết.

1932 Sigmund Freud cho rằng trong thực tế xung lực cơ bản nhất hướng tới sự thỏa mãn là sự vật lộn tìm về cái chết.

SAU ĐÓ
2002 Nhà tâm lí học Hoa Kỳ Julie K. Norem đưa ra ý tưởng về "xu hướng bi quan phòng vệ", cho rằng trong thực tế việc sống bi quan giúp người ta chuẩn bị tốt hơn để đương đầu với những yêu cầu và áp lực của đời sống hiện đại.

Chủ đề về những sức mạnh đối lập nhau luôn hấp dẫn các nhà văn, triết gia và nhà khoa học. Trong văn chương, tôn giáo và nghệ thuật đầy rẫy những chuyện về thiện và ác, bạn bè và kẻ thù. Vật lí Newton cho rằng sự bền vững hay cân bằng có được là do với mỗi lực tác động luôn có một phản lực tương đương ngược chiều. Những lực đối lập như thế là điều thiết yếu cho sự tồn tại, và có lẽ mạnh nhất trong số đó là những thôi thúc bản năng hướng ta tới sự sống và cái chết.

Sigmund Freud nói rằng, để tránh bị hủy diệt bởi chính bản năng chết của mình, ta cần viện tới bản năng sống mang tính ái kỉ và tự tôn (libido) để đẩy bản năng chết ra, hướng nó vào đối tượng khác. Melanie Klein mở rộng quan điểm này, cho rằng ngay cả khi ta tái định hướng nó ra ngoài, ta vẫn cảm thấy mối nguy của việc bị hủy hoại bởi "bản năng gây hấn" này; ta tiếp nhận nhiệm vụ rất lớn là "điều động libido" để chống lại nó. Sống với những nguồn lực đối kháng này chính là sự xung đột tâm lí cố hữu, là trung tâm của trải nghiệm làm người. Klein cho rằng những xu hướng của ta hướng tới sự phát triển và tạo tác – từ sinh đẻ đến sáng tạo – luôn phải chống lại một sức mạnh tương đương và



Sức mạnh của kịch nằm ở chỗ nó phản ánh những rung cảm thực sự của chúng ta. Những vở kịch lớn như *Romeo và Juliet* của Shakespeare không chỉ thể hiện sức mạnh khẳng định sự sống của tình yêu, mà còn cả những khía cạnh chết chóc tàn độc của nó.

mang tính hủy hoại, và sự căng thẳng tinh thần không ngừng này là nguồn gốc của mọi đau khổ.

Klein cũng cho rằng sự căng thẳng này lí giải xu hướng bản năng của ta hướng tới sự gây hấn và bạo lực. Nó tạo nên cuộc đấu tranh giữa tình yêu và thù hận, xuất hiện ngay cả ở những đứa trẻ mới sinh. Trận chiến bất tận này giữa những bản năng sống và chết của ta – giữa khoái lạc và đau đớn, tái sinh và hoại diệt – dẫn đến sự rối loạn trong tâm

CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–23

thức ta. Khi đó sự tức giận hay những cảm xúc "tồi tệ" có thể sẽ được điều động hướng tới mọi tình huống, dù chúng tốt hay xấu.

Xung đột không ngừng

Klein tin rằng ta không bao giờ có thể bỏ đi những xung lực nguyên thủy này. Ta mang chúng theo suốt đời, không bao giờ đạt được trạng thái trưởng thành an toàn, mà phải sống với vô thức sục sôi những "huyễn tưởng nguyên thủy" về bạo lực. Với ảnh hưởng của một xung đột tâm trí như vậy, Klein cho rằng những ý niệm truyền thống về hạnh phúc là không thể có được, và sống tức là tìm cách chịu đựng xung đột chứ không phải đạt tới niết bàn.

Trạng thái chịu đựng này là điều tốt nhất ta có thể hi vọng, nên Klein không thấy lạ gì khi đời sống thường không trao cho người ta cái họ ước ao và tin rằng họ đáng được hưởng, dẫn đến trầm uất và thất vọng. Với Klein, đời người không thể tránh khỏi những lo âu, đau đớn, mất mát và hủy hoại. Vì vậy con người phải học cách sống giữa những cực đoan của sự sống và cái chết. ▪



Melanie Klein



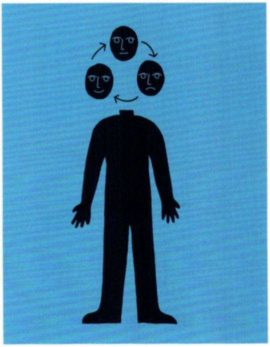
Melanie Klein sinh ra ở Áo trong một gia đình bốn mặt con. Cha mẹ bà, sau này li dị, là những người lạnh lùng thiếu tình cảm. Năm 17 tuổi, bà đính hôn với Arthur Klein, một nhà hóa học công nghiệp, rồi từ bỏ kế hoạch học y.

Klein quyết định trở thành nhà phân tâm sau khi đọc một tác phẩm của Sigmund Freud năm 1910. Bản thân bà bị trầm cảm và bị ám ảnh bởi cái chết: người chị mà bà yêu quý mất khi Klein bốn tuổi; người anh qua đời trong một trường hợp nghi là tự sát; và con trai bà chết trong một tai nạn leo núi năm 1933. Dù không có bất cứ bằng cấp chứng chỉ chính thức nào, nhưng Klein vẫn là nhân vật có ảnh hưởng lớn trong lĩnh vực phân tâm học, được mọi người đặc biệt xem trọng vì công trình nghiên cứu của bà về trẻ em, và vì bà sử dụng trò chơi như một hình thức trị liệu.

Tác phẩm chính

1932 *Phân tâm học về trẻ em*
1935 *Một góc nhìn về sự phát triển tâm căn của những trạng thái rối loạn lưỡng cực*
1955 *Sự ghen tị và lòng biết ơn*
1961 *Tường thuật một ca phân tích trẻ em*

CappuccinoTeam



SỰ CHUYÊN CHẾ CỦA NHỮNG CÁI "NÊN"

KAREN HORNEY (1885-1952)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1889 Trong tác phẩm *Cơ chế tự động của tâm lí*, Pierre Janet mô tả trạng thái "phân li", khi một nhân cách bị phân thành những phần tách biệt.

SAU ĐÓ
Tn. 1950 Melanie Klein cho rằng sự phân li những cấu phần nhân cách là cơ chế ta dùng để đương đầu với những cảm xúc xung đột và không thể xử lí được.

Tn. 1970 Nhà phân tâm học người Áo Heinz Kohut cho rằng khi những nhu cầu của đứa trẻ không được đáp ứng, một cái tôi phân mảnh sẽ được sinh ra, bao gồm cái tôi ái kỉ và cái tôi lớn.

Tn. 1970 Albert Ellis phát triển Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí để giải thoát mọi người khỏi những mệnh lệnh "phải" đã được nhập tâm hóa.

Môi trường xã hội – gia đình, trường học, nơi làm việc, cộng đồng – đều có những "quy chuẩn" văn hóa được duy trì bởi những xác tín nào đó. Nhà phân tâm học gốc Đức Karen Horney nói rằng những môi trường xã hội "độc hại" thường tạo nên những xác tín không lành mạnh ở cá nhân, ngăn con người hiện thực hóa tiềm năng cao nhất của mình.

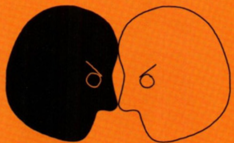
Horney cho rằng việc hiểu được ta không sống theo niềm tin mình tự định lấy, mà từ những thứ được nhập tâm từ môi trường xã hội độc hại, là điều rất quan trọng. Những thứ này bộc lộ ra dưới dạng những thông điệp được nhập tâm hóa, đặc biệt là những cái "nên", như "Tôi nên được thừa nhận và có quyền lực" hoặc "Tôi nên gầy hơn". Bà hướng dẫn bệnh nhân nhận ra hai nguồn ảnh hưởng trong tâm trí họ: "cái tôi chân thực" với những mong muốn chính đáng và "cái tôi lí tưởng" luôn cố thỏa mãn yêu cầu từ những cái "nên". Cái tôi lí tưởng chất đầy tâm trí những ý tưởng phi thực tế và không hợp với con đường của cái tôi chân thực, tạo ra những phản hồi tiêu cực với "thất bại" của cái tôi chân thực trong việc đạt được kì vọng của cái tôi lí tưởng. Điều này dẫn đến một cái tôi thứ ba bất hạnh – "cái tôi bị khinh miệt".

> Hãy quên đi việc bạn thực sự *là* một sinh vật đáng hổ thẹn như thế nào; đây mới là điều mà bạn *nên* làm.
> **Karen Horney**

Horney nói rằng những cái "nên" là cơ sở của sự "mặc cả với số phận" của ta; nếu ta tuân theo chúng, ta tin mình có thể kiểm soát thực tại, dù thật ra chúng chỉ dẫn đến bất hạnh và nhiễu loạn. Quan điểm của Horney có liên hệ mật thiết tới xã hội bà sống, nước Đức đầu thế kỉ 20, nơi đặt nặng giá trị của sự tuân thủ. ▪

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–09 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Albert Ellis 142–45

CappuccinoTeam



CÁI SIÊU TÔI CHỈ HIỆN HÌNH RÕ RÀNG KHI NÓ ĐỐI DIỆN CÁI TÔI VỚI SỰ THÙ ĐỊCH

ANNA FREUD (1895-1982)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1920 Sigmund Freud lần đầu sử dụng khái niệm về cái tôi, cái nó và cái siêu tôi trong tiểu luận *Sâu xa hơn nguyên tắc khoái cảm* của ông.

SAU ĐÓ
Tn. 1950 Melanie Klein không đồng ý với quan điểm cho rằng sự ảnh hưởng của cha mẹ trong thực tế có liên quan đến việc hình thành cái siêu tôi.

1961 Eric Berne trình bày quan điểm về việc chúng ta duy trì những trạng thái cái tôi trẻ con, cái tôi người lớn và cái tôi cha mẹ trong suốt đời mình, và chúng có thể được thăm dò thông qua phân tích.

1976 Nhà tâm lí học người Mỹ Jane Loevinger cho rằng cái tôi phát triển qua những giai đoạn xuyên suốt đời người, như là kết quả của tương tác giữa cái tôi nội tâm và môi trường bên ngoài.

Theo Kinh Thánh, Adam, và Eve trong Vườn Địa Đàng là những người ra quyết định, đối mặt với lựa chọn giữa cám dỗ và điều đúng đắn. Trong mô hình tâm thức mang tính cấu trúc của mình, Sigmund Freud mô tả một mô hình tương tự trong vô thức, một bộ máy tâm trí có ba phần: cái nó, cái siêu tôi và cái tôi.

Cái nó như con rắn lén lút, thì thầm bảo chúng ta hãy làm những gì mình cảm thấy thích. Nó bị thôi thúc hoàn toàn bởi ham muốn, sự tìm kiếm khoái lạc và thỏa mãn những thôi thúc cơ bản (như thức ăn, sự thoải mái, ấm áp và tình dục). Cái siêu tôi giống sự hiện diện của lẽ phải, kêu gọi ta đi theo con đường cao hơn. Nó áp đặt lên ta những giá trị từ cha mẹ và xã hội, nói với ta những gì nên và không nên làm. Sau cùng là cái tôi – như một người lớn có nhiệm vụ ra quyết định – kiểm soát những xung năng và phán định nên hành động như thế nào; nó là trung gian giữa cái nó và cái siêu tôi.

Nhà phân tâm học người Áo Anna Freud mở rộng những ý tưởng của cha mình, chú ý đến sự hình thành cái siêu tôi và tác động của nó tới cái tôi. Cái tôi tính toán đến hoàn cảnh thực tế, đồng thời gắn với cái nó và bị đẩy xuống vị thế thấp hơn bởi cái siêu tôi. Cái siêu tôi nói bằng ngôn ngữ của mặc cảm tội lỗi và xấu hổ, giống như sự trách mắng của cha mẹ đã được nhập tâm hóa. Chúng ta có thể nghe thấy tiếng cái siêu tôi khi tự trách móc bản thân vì đã nghĩ hoặc hành động theo cách nào đó; cái siêu tôi chỉ hiện hình rõ rệt (hoặc "lên tiếng") khi nó đối diện cái tôi với sự thù địch.

Những cơ chế phòng vệ cái tôi

Theo Anna Freud, tiếng nói phê phán của siêu tôi dẫn đến sự lo âu, và đó là khi chúng ta đem những cơ chế phòng vệ cái tôi ra ứng phó. Đây là vô số những phương pháp mà tâm trí sử dụng để ngăn chặn lo âu quá mức. Anna Freud đã mô tả nhiều cơ chế phòng vệ rất sáng tạo mà chúng ta sử dụng, từ hài hước và thăng hoa đến chối bỏ và chuyển di. Lí thuyết của Anna về những cơ chế phòng vệ cái tôi là nguồn tư tưởng dồi dào trong những liệu pháp nhân văn thế kỉ 20. ■

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Eric Berne 337

CappuccinoTeam

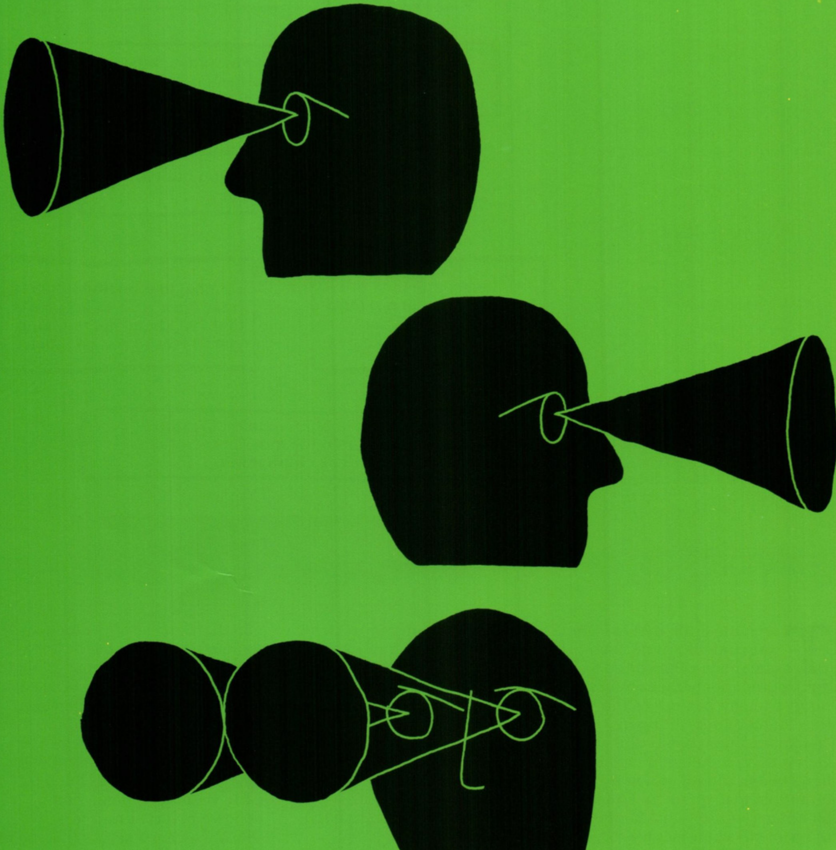
SỰ THẬT

CHỈ CÓ THỂ ĐƯỢC CHẤP NHẬN

KHI BẠN TỰ MÌNH KHÁM PHÁ RA NÓ

FRITZ PERLS (1893-1970)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp Gestalt

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1920 Carl Jung cho rằng con người cần phải kết nối với cái tôi nội tâm của họ.

1943 Max Wertheimer giải thích quan điểm Gestalt về "tư duy hiệu quả", thứ khác biệt vì sử dụng sự nhận thức cá nhân.

1950 Trong tác phẩm *Nhiễu tâm và sự phát triển con người*, Karen Horney xác định việc cần phải từ chối những cái "nên" do người khác áp đặt.

SAU ĐÓ
1961 Carl Rogers nói rằng không phải nhà trị liệu, mà thân chủ mới là người biết họ cần hình thức và định hướng trị liệu nào.

1973 Tác giả sách kĩ năng sống người Mỹ Richard Bandler, một trong những người sáng lập Lập trình Ngôn ngữ Thần kinh (NLP) đã sử dụng nhiều kĩ thuật trị liệu Gestalt trong liệu pháp mới của mình.



Trong thế kỉ 18, triết gia Đức Immanuel Kant đã cách mạng hóa cách chúng ta nghĩ về thế giới bằng cách chỉ ra rằng ta không bao giờ có thể thực sự biết được những gì "ngoài kia" nằm ngoài tầm với chúng ta, vì hiểu biết của ta bị hạn chế bởi những giới hạn của tâm trí và giác quan. Ta không biết được "vật tự thân" là như thế nào, chỉ nhận biết hiện tượng như những gì ta trải nghiệm mà thôi. Quan điểm này định hình nền tảng cho liệu pháp Gestalt, trong đó cho rằng điều tối quan trọng cần ghi nhớ là sự phức tạp của kinh nghiệm con người – với những bi kịch và sang chấn, những hứng khởi và đam mê, và gần như vô tận những khả năng – đã được mã hóa bằng những "lăng kính" cá nhân qua đó chúng ta nhìn đời. Ta không tự động hấp thụ tất cả những âm thanh, cảm giác và hình ảnh về thế giới; ta chỉ quét qua và lọc lựa lấy một ít.

Fritz Perls, một trong những người khai sáng liệu pháp Gestalt, đã chỉ ra rằng điều này có nghĩa là cảm thức chủ quan của ta về thực tại được tạo nên qua tri giác của ta, qua cách ta nhìn nhận những kinh nghiệm của mình, chứ không phải qua bản thân sự việc. Tuy nhiên, ta thường dễ quên đi hoặc không nhận ra điều này. Ông nói rằng ta thường sai lầm khi cho rằng cách nhìn thế giới của bản thân là sự thật tuyệt đối và khách quan thay vì thừa nhận vai trò của tri giác và ảnh hưởng của nó trong việc tạo nên góc nhìn của chúng ta, cùng với mọi tư tưởng, hành động và niềm tin sinh ra từ đó. Với Perls, chỉ có một sự thật mà ta có thể có được, đó là sự thật chủ quan của mỗi chúng ta.

Chấp nhận trách nhiệm

Perls phát triển lí thuyết của mình trong những năm 1940, khi

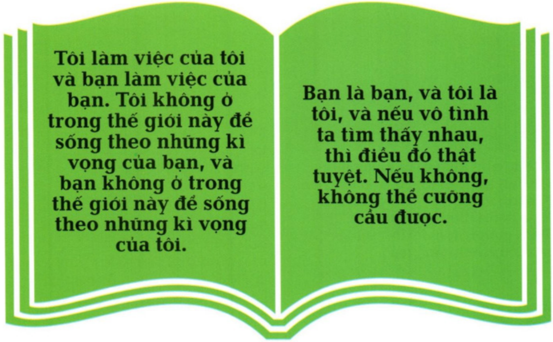
CappuccinoTeam

Xem thêm: Søren Kierkegaard 26–27 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Karen Horney 110 ▪ Erich Fromm 124–29 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Roger Shepard 192 ▪ Jon Kabat-Zinn 210 ▪ Max Wertheimer 335

quan điểm phân tâm học đang chiếm ưu thế, cho rằng tâm trí con người có thể được quy giản thành một chuỗi xung lực sinh học tìm kiếm sự thỏa mãn. Với Perls, cách tiếp cận này quá nặng tính cứng nhắc, cấu trúc, đơn giản hóa và khái quát hóa; nó không có chỗ cho kinh nghiệm cá nhân, thứ Perls cho rằng quan trọng nhất. Những nhà phân tâm cũng không giúp người bệnh nhận ra và lãnh trách nhiệm trong việc kiến tạo kinh nghiệm của chính họ. Mô hình phân tâm học vận hành dựa trên quan điểm rằng các bệnh nhân hoàn toàn bị chi phối bởi những xung đột vô thức của họ, cho đến khi nhà phân tâm xuất hiện và cứu họ khỏi những xung đột vô thức kia. Ngược lại, Perls thấy điều quan trọng là giúp mọi người hiểu được sức mạnh vai trò của chính họ trong việc kiến tạo. Ông muốn giúp ta nhận ra rằng ta có thể thay đổi thực tại của mình và chịu trách nhiệm vì điều đó. Không ai có thể làm thay cho ta. Một khi nhận ra tri giác là xương sống của thực tại, mỗi chúng ta sẽ bị thôi thúc nhận trách nhiệm cho đời sống mà ta tạo nên và cách ta chọn để nhìn thế giới.

> Học hỏi là khám phá xem thứ gì là có thể.
> **Fritz Perls**

Lời nguyện Gestalt được Fritz Perls viết để tóm lược liệu pháp Gestalt. Nó nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc sống theo những nhu cầu của chính mình, và không tìm cách thỏa mãn thông qua những người khác.



Nhận ra sức mạnh

Lí thuyết Gestalt sử dụng những nguyên lí về kinh nghiệm, nhận thức và trách nhiệm cá nhân – trách nhiệm về cả ý nghĩ và cảm giác – để khuyến khích sự phát triển cá nhân bằng cách xây dựng một cảm thức về sự kiểm soát bên trong. Perls khẳng định rằng ta có thể học cách kiểm soát trải nghiệm nội tâm của mình, bất kể môi trường bên ngoài. Một khi hiểu rằng nhận thức định hình kinh nghiệm, ta có thể thấy những vai trò ta đóng và những hoạt động ta làm đều là những công cụ, khi đó ta có thể sử dụng chúng một cách có ý thức để thay đổi thực tại. Kiểm soát môi trường tâm thức bên trong sẽ cho ta sức mạnh thông qua hai lớp lựa chọn: làm thế nào để diễn giải ngoại cảnh, và làm thế nào để phản ứng lại với nó. Châm ngôn "không ai có thể khiến bạn giận dữ trừ chính bạn" là ví dụ tốt nhất cho triết lí này, và sự thật đó có thể bộc lộ ra trong nhiều cách khác nhau, ví dụ như khi mọi người phản ứng với nạn kẹt xe, tin xấu, hay những chỉ trích cá nhân.

Trong liệu pháp Gestalt, người ta buộc phải nhận trách nhiệm trực tiếp cho cách họ hành xử hay phản ứng, bất kể chuyện gì có thể sẽ diễn ra. Perls dùng từ "cân bằng nội môi" – một thuật ngữ sinh học thường dùng để mô tả sự duy trì môi trường thể chất cân bằng bên trong cơ thể – khi nói tới khả năng này, thứ duy trì sự cân bằng cảm xúc bất chấp ngoại cảnh. Nó ngụ ý sự cân bằng của nhiều hệ thống, và đó chính là cách mà liệu pháp Gestalt nhìn nhận tâm trí. Nó tìm những cách thức để cân bằng tâm trí qua những ý nghĩ, cảm xúc và nhận thức kiến tạo nên toàn bộ kinh nghiệm con người. Nó nhìn con người một cách toàn thể và nhấn

CappuccinoTeam



Giống như Phật giáo, liệu pháp Gestalt khuyến khích sự phát triển "chánh niệm" và chấp nhận rằng biến đổi là điều không tránh khỏi. Perls gọi sự biến đổi là "nghiên cứu sự điều chỉnh sáng tạo".

mạnh vào tổng thể chứ không phải các bộ phận.

Perls nhận thấy nhiệm vụ của mình là giúp các bệnh nhân trau dồi ý thức về sức mạnh nhận thức của bản thân cũng như làm thế nào để định hình thực tại (hay thứ mà chúng ta mô tả là "thực tại"). Theo cách này, các bệnh nhân của ông dần có thể kiểm soát sự định hình những khung cảnh nội tâm. Qua việc nhận trách nhiệm với cảm thức về thực tại mà họ được tiếp nhận, những bệnh nhân có thể tạo ra thực tại họ muốn.

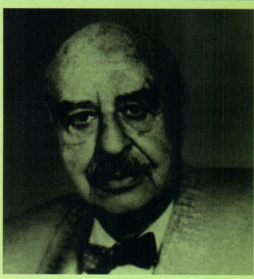
Perls giúp bệnh nhân của mình đạt được điều này bằng cách dạy họ những tiến trình tích hợp trong liệu pháp Gestalt. Tiến trình đầu tiên và quan trọng nhất là học cách nuôi dưỡng nhận thức và tập trung nhận thức đó vào những cảm xúc của khoảnh khắc hiện tại. Điều này cho phép cá nhân trải nghiệm trực tiếp cảm xúc của mình và tiếp nhận thực tại trong khoảnh khắc hiện tại. Năng lực này, "tại đây và bây giờ", là phần quan trọng của tiến trình Gestalt; nó là sự nhận thức cảm xúc một cách tỉnh tường, làm nên cơ sở để hiểu cách thức mỗi chúng ta tạo ra và phản ứng với môi trường của mình. Nó cũng đưa ra một con đường để học hỏi xem làm thế nào để thay đổi cách ta cảm nhận về chính mình và về môi trường.

Như một công cụ cho sự trưởng thành cá nhân, với Perls, năng lực đạt tới những cảm giác chân thật – những ý nghĩ và cảm xúc thật – quan trọng hơn những giải thích tâm lí hoặc những phản hồi mang tính phân tích của các hình thức trị liệu khác. Cái "tại sao" đằng sau hành vi không mấy quan trọng với Perls; cái quan trọng là "thế nào" và "cái gì". Việc hạ thấp giá trị của nhu cầu tìm ra lí do "tại sao" và chuyển trách nhiệm nhận thức ý nghĩa từ phía nhà phân tích sang phía bệnh nhân đã đem lại sự thay đổi lớn lao trong quan hệ giữa nhà trị liệu – bệnh nhân. Trong khi với những phương pháp tiếp cận trước đây, nhà trị liệu thường sẽ điều dẫn người bệnh hướng tới cái đích trị liệu, thì cách tiếp cận Gestalt được đặc trưng bởi mối quan hệ ấm áp, thấu cảm giữa nhà trị liệu và bệnh nhân, như những cộng sự làm việc cùng nhau để hướng tới mục tiêu. Nhà trị liệu linh động chứ không chỉ dẫn bệnh nhân; phương pháp tiếp cận Gestalt của Perls sau này định hình cơ sở cho phương pháp tiếp cận nhân văn, xem con người là trọng tâm của Carl Rogers.

Chối bỏ số phận

Một phần khác trong phương pháp Gestalt là sử dụng ngôn ngữ. Một công cụ quan trọng giúp người bệnh tăng cường sự tự nhận thức là hướng dẫn họ lưu ý và thay đổi cách sử dụng từ "tôi" trong lời nói. Perls nói rằng để có thể nhận trách nhiệm về thực tại của mình, ta phải nhận ra việc ta đã dùng

Fritz Perls



Frederick "Fritz" Salomon Perls sinh ra tại Berlin cuối thế kỉ 19. Ông học y, và sau một thời gian ngắn phục vụ trong quân đội Đức thời Thế chiến I, ông tốt nghiệp bác sĩ. Rồi ông được đào tạo thành nhà tâm thần học, và sau khi kết hôn với nhà tâm lí học Laura Posner năm 1930, ông di cư tới Nam Phi, nơi ông và Laura thành lập viện phân tâm học. Dần dần không còn ảo tưởng với xu hướng quá thiên về lí trí của phương pháp phân tâm học, họ chuyển tới New York vào cuối những năm 1940 và bị ngợp trong bầu không khí văn hóa dồi dào tư tưởng tiến bộ. Cuối những năm 1960 họ chia tay, và Perls chuyển tới California, nơi ông tiếp tục thay đổi lĩnh vực tâm lí liệu pháp. Ông rời Mỹ sang Canada năm 1969 để bắt đầu xây dựng một trung tâm liệu pháp, nhưng qua đời một năm sau đó vì suy tim khi đang tổ chức một hội thảo.

Tác phẩm chính

1946 *Cái tôi đói khát và gây hấn*
1969 *Nguyên văn liệu pháp Gestalt*
1973 *Phương pháp Gestalt và nhân chứng của liệu pháp*

Cappuccino Team

Văn hóa hippie trong những năm 1960 hòa điệu với quan điểm Gestalt là tìm về chính mình, nhưng Perls đã cảnh báo trước "xu hướng rong ruổi để tìm những lạc thú nhất thời" và "cái gọi là con đường tìm kiếm sự giải phóng cảm giác một cách dễ dãi".



ngôn ngữ để tạo ra ảo tưởng rằng mình không kiểm soát được mọi thứ như thế nào, trong khi thực tế không phải như vậy. Bằng cách đơn giản là nói lại câu "tôi không thể làm thế" thành "tôi sẽ không làm thế", rõ ràng tình huống đã biến thành việc tôi là người đang đưa ra quyết định. Điều này cũng giúp xây dựng sự sở hữu về cảm xúc; những cảm xúc khởi lên và nó thuộc về tôi; tôi không thể đổ lỗi cho ai hay cho cái gì về những cảm xúc của tôi được.

Những ví dụ khác về việc sử dụng ngôn ngữ để thay đổi còn có cách thay thế từ "nên" thành từ "muốn", ví dụ đổi câu "Tôi nên đi ngay bây giờ" thành "Tôi muốn đi ngay bây giờ". Điều này cũng cho thấy yếu tố lựa chọn trong lời nói. Theo Perls, khi ta học cách nhận trách nhiệm cho trải nghiệm của chính mình, ta sẽ phát triển cái tôi chân thật, thoát khỏi sự chi phối của xã hội. Ta cũng sẽ trải nghiệm cảm giác tự trao quyền khi nhận ra mình không bị kiểm soát bởi những điều "ngẫu hợp" như vậy. Cảm giác là nạn nhân của cái gì đó sẽ được giải trừ ngay khi ta hiểu rằng những gì ta chấp nhận về bản thân trong đời sống – những gì ta tiếp nhận và trải nghiệm một cách có chọn lọc – là một lựa chọn; ta không hề bất lực vô năng. Việc nhận lãnh trách nhiệm cá nhân này dẫn tới việc ta có thể từ chối trải nghiệm những sự việc, những mối quan hệ hoặc tình huống mà ta biết là trái với con người thật của mình. Lí thuyết Gestalt cũng yêu cầu ta phải xem xét kĩ hơn những quy chuẩn xã hội mà ta lựa chọn để tiếp nhận. Có thể ta đã sống theo những chân lí giả định của người khác quá lâu đến mức ta tự động chấp nhận chúng. Perls cho rằng chúng ta cần tiếp nhận những xác tín truyền cảm hứng cho ta và giúp ta phát triển con người thật sự của mình được tốt nhất. Điều quan trọng là có khả năng vạch ra những quy tắc cá nhân cho bản thân, xác định được những quan điểm, triết lí, khát vọng và ý thích của mình. Khi tăng cường nhận thức về tính tự trách nhiệm, tự lực và tự nhận thức, ta sẽ hiểu rằng mình đang tự xây dựng nên thế giới hoặc chân lí của chính mình. Cuộc sống ta đang sống sẽ trở nên dễ chịu đựng hơn, vì "sự thật chỉ có thể được chấp nhận khi bạn tự mình khám phá ra nó".

> Nếu bạn cần tới sự động viên, ca ngợi, những cái vỗ vai từ tất cả mọi người, thì bạn đã biến tất cả thành người phán xét bạn.
> **Fritz Perls**

Khả năng cho tình thân ái

Sự nhấn mạnh của liệu pháp Gestalt về việc "sống trong hiện tại" và tìm kiếm con đường cùng những tư tưởng cho riêng mình rất phù hợp với xu hướng cách mạng phản văn hóa trong thế giới phương Tây những năm 1960. Nhưng sự tập trung vào chủ nghĩa cá nhân này bị một số nhà tâm lí và phân tâm xem là điểm yếu của liệu pháp này, đặc biệt là những người cho rằng sau rốt con người luôn là những sinh vật xã hội. Họ cho rằng một cuộc sống theo những nguyên tắc Gestalt có thể làm mất đi khả năng chung sống hòa ái với người khác, và nó chú trọng quá mức vào cá nhân với cái giá là đánh mất tính cộng đồng. Đáp lại, những người ủng hộ liệu pháp Gestalt cho rằng nếu không có sự phát triển của cái tôi chân thật thì sẽ không thể phát triển được mối quan hệ chân thật với ai cả.

> Hãy bỏ tâm trí đi và đến với những giác quan của bạn.
> **Fritz Perls**

Năm 1964, Perls trở thành giảng viên chính thức của Viện Esalen ở California; ông có ảnh hưởng lâu dài tới trung tâm phát triển tâm linh và tâm lí nổi tiếng này. Sau cuộc bùng nổ dân số trong những năm 1970, liệu pháp Gestalt không còn được ưa chuộng nữa, nhưng học thuyết của nó vẫn được tiếp nhận trong nền tảng của những hình thức trị liệu khác. Ngày nay liệu pháp Gestalt được thừa nhận là một trong nhiều phương pháp trị liệu "tiêu chuẩn". ■

CappuccinoTeam

TA ĐỀU BIẾT RẰNG NHẬN NUÔI MỘT ĐỨA TRẺ VÀ YÊU THƯƠNG NÓ LÀ CHƯA ĐỦ

DONALD WINNICOTT (1896-1971)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1900 Sigmund Freud cho rằng những xung đột có tính chất nhiễu tâm (và cái siêu tôi) sinh ra trong thời kì phức cảm Oedipus – khoảng từ 3 đến 6 tuổi.

Tn. 1930 Melanie Klein cho rằng hình thái nguyên thủy của siêu tôi đã phát triển ngay từ năm đầu đời, và sự yêu và ghét vốn đã được gắn kết với nhau rồi.

SAU ĐÓ
1947 Nhà tâm lí học và nhà trị liệu trò chơi Virginia Axline phát triển tám nguyên tắc trong liệu pháp trò chơi của mình, trong đó có nguyên tắc: "Chấp nhận trẻ như chính con người trẻ."

1979 Nhà phân tâm học người Thụy Sĩ Alice Miller, trong *Vở kịch của đứa trẻ thiên tài* nói rằng chúng ta được khuyến khích "phát triển thú nghệ thuật không trải nghiệm những cảm xúc".

Nhiều người tin rằng nếu một đứa trẻ từng nếm trải sự dưỡng dục thiếu tình yêu và sự quan tâm chăm sóc, thì nó sẽ sống yên ổn và phát triển tốt trong một gia đình mới có thể cho nó những gì nó cần. Tuy nhiên, dù sự ổn định và sự chấp nhận có thể giúp tạo dựng một nền tảng cho đứa trẻ lớn lên và có được một cuộc sống lành mạnh, nhưng đó chỉ là một phần những yêu cầu cần có.

Là bác sĩ nhi khoa đầu tiên tại Anh quốc được đào tạo về phân tâm học, Donald Winnicott có một hiểu biết đặc biệt về mối quan hệ giữa mẹ và trẻ, và về

CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–09 ▪ Virginia Satir 146–47 ▪ John Bowlby 274–77

Những trẻ em xuất thân từ những gia đình thờ ơ hoặc lạm dụng chúng thường **sợ rằng chúng sẽ không được yêu thương** trong gia đình nhận nuôi chúng…

…nên để phòng vệ, chúng sẽ **bộc lộ sự thù nghịch**, ngay cả khi được sống với những cha mẹ tốt.

Một cách tự nhiên, điều này sinh ra những cảm xúc **ghét bỏ ở các bậc cha mẹ**.

Nếu các bậc cha mẹ **hiểu được sự thù nghịch của chúng** và bao dung với những cảm xúc này…

… đứa trẻ được nhận nuôi sẽ **biết rằng mình được yêu thương** và sẽ trở nên đáng yêu ngay cả khi trẻ lẫn người lớn đều đã trải qua sự thù ghét.

Trẻ sẽ có thể hình thành những mối gắn bó vững chắc.

quá trình phát triển của trẻ em. Ông chịu ảnh hưởng rất lớn từ Sigmund Freud, nhưng đồng thời cũng chịu ảnh hưởng từ tác phẩm của Melanie Klein, đặc biệt là những phần nói tới những cảm xúc vô thức của người mẹ hay người chăm sóc bé sơ sinh. Sự nghiệp của Winnicott bắt đầu vào thời gian ông làm việc với những trẻ em phải tản cư do Thế chiến II; ông nghiên cứu những khó khăn mà trẻ phải đối mặt khi cố gắng thích ứng với gia đình mới.

Như Winnicott lưu ý trong công trình của mình, *Sự thù ghét trong chuyển dịch ngược*: "Ta đều biết rằng nhận nuôi một đứa trẻ và yêu thương nó là chưa đủ." Các bậc cha mẹ phải có khả năng đưa đứa trẻ mình nhận nuôi về nhà và có thể chịu được cảm giác ghét nó. Winnicott nói rằng một đứa trẻ chỉ tin rằng mình có thể được yêu thương chỉ sau khi đã bị ghét bỏ; ông nhấn mạnh rằng việc "chịu được sự thù ghét" đóng một vai trò chữa lành không thể xem thường được.

Winnicott giải thích rằng khi một đứa trẻ đánh mất sự dưỡng dục từ cha mẹ ruột, rồi sau đó có cơ hội sống trong một môi trường gia đình lành mạnh, như một gia đình nhận nuôi hoặc nhận bảo trợ, trẻ sẽ phát sinh niềm hi vọng một cách vô thức. Nhưng đi kèm với niềm hi vọng này có cả nỗi sợ hãi. Khi một đứa trẻ đã chịu cảnh tuyệt vọng hằn sâu trong quá



Donald Winnicott

Bác sĩ nhi khoa và nhà phân tâm học người Anh Donald Winnicott là út và là con trai duy nhất trong một gia đình nổi tiếng và khá giả ở Plymouth, Anh quốc. Cha ông, Sir John Frederick Winnicott, là nguồn động viên lớn với ông, dù mẹ ông mắc chứng trầm cảm. Ban đầu Winnicott theo học y ngành nhi khoa, sau đó ông hoàn thành khóa đào tạo phân tâm học trong những năm 1930.

Winnicott kết hôn hai lần. Ông gặp người vợ thứ hai Clare Britton, một nhà hoạt động xã hội về tâm thần học, trong thời gian làm việc với những trẻ bị rối nhiễu sau khi tản cư trong Thế chiến II. Ông tiếp tục công việc trong hơn 40 năm, và điều này đã đem lại một góc nhìn đặc biệt trong tư tưởng của ông. Hai lần ông đảm nhiệm ghế chủ tịch Hiệp hội Phân tâm học Anh, và tìm cách phổ biến kiến thức cho cộng đồng qua nhiều bài giảng và những buổi lên sóng phát thanh.

Tác phẩm chính

1947 *Sự thù ghét trong chuyển dịch ngược*
1951 *Những đối tượng chuyển hoán và hiện tượng chuyển hoán*
1960 *Lí thuyết về mối quan hệ cha mẹ–trẻ sơ sinh*

CappuccinoTeam

> Một đứa trẻ được nhận làm con nuôi chỉ có thể tin rằng nó được yêu thương sau khi bị ghét trước đã.
> **Donald Winnicott**

khứ, với những nhu cầu cảm xúc và thể chất cơ bản nhất không được đáp ứng, nó sẽ tạo ra những cơ chế phòng vệ. Đây là những sức mạnh vô thức bảo vệ đứa trẻ chống lại những hi vọng có thể dẫn đến tuyệt vọng. Winnicott cho rằng chính những cơ chế đó giải thích cho sự xuất hiện của thù nghịch. Đứa trẻ sẽ "phát tiết" cơn giận dữ của mình để chống đối cha mẹ mới, bộc lộ sự thù ghét và do đó gây ra sự ghét bỏ ở người chăm sóc nó. Ông gọi hành vi kiểu đó là "xu hướng chống đối xã hội".

Theo Winnicott, với những đứa trẻ từng chịu đau khổ thì nhu cầu thù ghét và bị ghét bỏ thậm chí còn sâu sắc hơn cả nhu cầu nổi loạn, và tầm quan trọng của việc những người chăm sóc chấp nhận được sự ghét bỏ đó là yếu tố cốt yếu trong việc chữa lành đứa trẻ. Winnicott nói rằng trẻ cần được cho phép biểu lộ sự thù ghét, và cha mẹ cần có khả năng chấp nhận sự thù ghét cả ở trẻ cũng như ở mình.

Quan điểm này có thể gây sốc, và người ta có thể sẽ thấy khó khăn với ý nghĩ rằng có sự thù ghét dấy lên trong họ. Họ có thể sẽ cảm thấy tội lỗi, vì trẻ đã phải trải qua nhiều khó khăn rồi. Tuy vậy, trẻ chủ động hành xử kiểu thù ghét như vậy hướng vào cha mẹ, phóng chiếu những trải nghiệm quá khứ bị bỏ rơi và thờ ơ lên thực tại hiện thời.

Winnicott nói rằng, những trẻ có gia đình tan vỡ hoặc thiếu cha mẹ sẽ "dành thời gian tìm kiếm cha mẹ một cách vô thức" và những cảm xúc từ các mối quan hệ quá khứ sẽ được chuyển dịch sang những người lớn khác. Trẻ nhập tâm hóa sự thù ghét, và vẫn cảm nhận được nó dù hiện tại nó không còn nữa. Trong hoàn cảnh mới, trẻ muốn thấy điều gì sẽ xảy ra khi sự thù ghét tràn ngập trong không khí gia đình. Winnicott giải thích: "Tình huống là, sau một thời gian, đứa trẻ được nhận nuôi sẽ dần có niềm hi vọng, rồi chúng bắt đầu thử thách môi trường mà chúng vừa tìm thấy, tìm kiếm bằng chứng về khả năng có thể có một sự thù ghét khách quan nào đó ở người bảo trợ chúng."

Có nhiều cách để một đứa trẻ bộc lộ sự thù ghét và chứng tỏ rằng mình không đáng được yêu thương. Mặc cảm rằng mình không xứng đáng này là thông điệp đã được in hằn từ những trải nghiệm tiêu cực với cha mẹ trước đây. Từ góc nhìn của trẻ, trẻ phải cố tự bảo vệ mình khỏi nguy cơ cảm thấy yêu và được yêu, vì trẻ sợ mình có thể sẽ lại nếm trải tuyệt vọng lần nữa.

Hòa giải sự thù ghét

Những cảm xúc mà sự thù ghét của trẻ làm dấy lên ở các bậc cha mẹ, cũng như ở những giáo viên và những người khác có quyền với trẻ, là một điều hoàn toàn có thật. Winnicott tin rằng điều quan trọng là người lớn phải thừa nhận những cảm xúc này thay vì chối bỏ chúng, dù cách thứ hai có vẻ dễ dàng hơn. Họ cũng cần hiểu rằng sự thù ghét ở trẻ không mang tính cá nhân; trẻ bộc lộ lo âu về những cảnh ngộ không hạnh phúc trước kia của mình với những người ở bên trẻ trong hiện tại.

Tất nhiên những gì mà người lớn cần làm với những cảm xúc thù ghét của chính mình là điều rất quan trọng. Niềm tin của trẻ cho rằng mình "tệ" và không xứng đáng được yêu thương



"Xu hướng chống đối xã hội" ở trẻ là cách chúng bộc lộ sự lo âu về thế giới của mình, thử thách những người chăm sóc chúng, những người phải tiếp tục cho chúng một mái ấm bao bọc và nâng đỡ.

CappuccinoTeam

không nên được củng cố thêm bằng những phản ứng từ người lớn; người lớn chỉ cần bao dung với những cảm xúc này và nhận thức được rằng những cảm xúc đó là một phần của mối quan hệ. Đây là cách duy nhất để trẻ cảm thấy an toàn và có khả năng hình thành sự gắn bó.

Dù môi trường mới có tràn ngập yêu thương đến mấy cũng không thể xóa đi quá khứ của trẻ được; vẫn sẽ có những cảm xúc còn rơi rớt lại như là hệ quả từ trải nghiệm quá khứ của trẻ. Winnicott thấy rằng không có con đường tắt nào dẫn đến giải pháp cả. Trẻ nghĩ rằng những cảm xúc thù ghét ở người lớn sẽ dẫn đến việc chối bỏ nó, vì đó là những gì đã xảy ra trước kia; khi sự thù ghét không những không dẫn đến chối bỏ mà còn được bao dung, thì dần dần nó sẽ được xua tan.

Sự thù ghét lành mạnh

Ngay cả trong những gia đình có bầu không khí tâm lí lành mạnh với những đứa trẻ không bị thay thế gia đình, Winnicott tin rằng sự thù ghét một cách vô thức vẫn là một phần tự nhiên và thiết yếu của trải nghiệm làm cha mẹ, và ông đề cập tới "sự thù ghét thích hợp". Melanie Klein từng cho rằng đầu tiên là trẻ cảm thấy ghét mẹ nó, nhưng Winnicott lại tin rằng trước đó là người mẹ ghét đứa trẻ – và thậm chí trước cả việc này, đã có một dạng tình yêu nguyên thủy lạ lùng, một thứ tình yêu "tàn nhẫn". Sự tồn tại của đứa trẻ đặt ra những yêu cầu quá lớn cho người mẹ cả về mặt thể chất lẫn tâm lí, điều này khơi lên sự thù ghét ở người mẹ. Danh sách 18 lí do tại sao người mẹ lại ghét trẻ mà Winnicott liệt kê ra bao gồm: việc mang thai và sinh nở gây nguy hiểm cho sự sống của người mẹ; đứa trẻ là trở ngại cho đời sống riêng tư của mẹ; trẻ gây đau cho mẹ khi bú, thậm chí còn cắn mẹ; và trẻ "đối xử với mẹ như thể một kẻ phục dịch không được trả công, một nô lệ". Bất kể những điều đó, người mẹ vẫn yêu đứa trẻ, yêu cả "cứt đái và tất cả", nói như Winnicott, với một tình yêu nguyên thủy mạnh mẽ và lớn lao vô cùng, và học cách làm thế nào để chấp nhận sự thù ghét con mình mà không làm gì tổn hại tới nó. Ông cho rằng, nếu không thể thù ghét đứa trẻ một cách thích hợp, người mẹ sẽ quay ngược những cảm xúc đó hướng vào chính mình, theo kiểu thống dâm và không lành mạnh.

Mối quan hệ trị liệu

Winnicott cũng so sánh quan hệ giữa cha mẹ và trẻ với mối quan hệ trị liệu giữa nhà trị liệu và thân chủ. Những cảm xúc nổi lên trong nhà trị liệu trong quá trình phân tích là một phần của hiện tượng gọi là "chuyển dịch ngược". Những cảm xúc khởi lên trong thân chủ trong quá trình trị liệu – thường là những cảm xúc về cha mẹ hoặc anh chị em – được chuyển dịch sang nhà trị liệu. Trong công trình của mình, Winnicott mô tả quá trình diễn ra khi nhà trị liệu, như một phần của quá trình phân tích, sẽ cảm thấy ghét thân chủ của mình, dù sự ghét bỏ này được thân chủ tạo ra như một phần cần thiết để thử thách xem nhà trị liệu có thể chịu được nó không. Người bệnh cần biết rằng nhà trị liệu có đủ mạnh và đáng tin cậy để chịu được sự công kích này không.

> Sự đa cảm ủy mị ở người mẹ là không tốt chút nào từ góc nhìn của trẻ thơ.
> **Donald Winnicott**

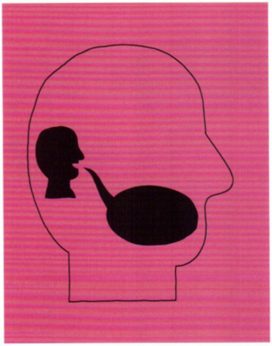


Bất kể dù có cảm thấy những cảm xúc tiêu cực tự nhiên và vô thức do trẻ khơi lên, cha mẹ cũng phải tạo ra một môi trường mang tính bao bọc trẻ, để trẻ cảm thấy an toàn.

Một phương pháp thực tế

Một số quan điểm của Winnicott có vẻ gây sốc, nhưng ông tin rằng chúng ta nên thực tế trong việc nuôi dạy trẻ, tránh đặt sự ủy mị thái quá lên trên sự chân thành. Điều này giúp chúng ta, trước là một đứa trẻ, sau này lớn lên thành người lớn, có thể chấp nhận và xử lí những cảm xúc tiêu cực vốn là điều tự nhiên và không thể tránh khỏi. Winnicott là một người thực tế và thực dụng; ông không tin vào ý niệm huyễn hoặc về một "gia đình hoàn hảo" hay một thế giới nơi chỉ cần vài lời nói là có thể xóa tan mọi thứ kinh khủng đã diễn ra trước đó. Ông muốn thấy một môi trường thực tế và những tâm trạng trong trải nghiệm của chúng ta hơn, và yêu cầu mọi người cũng làm thế, với sự chân thành dũng cảm. Những tư tưởng của ông không thuộc hẳn về một trường phái nào, dù chúng có ảnh hưởng lớn lao, và vẫn đang tác động lớn tới những ngành như công tác xã hội, giáo dục, tâm lí học phát triển và phân tâm học ở khắp nơi trên thế giới. ■

CappuccinoTeam



VÔ THỨC LÀ DIỄN NGÔN CỦA CÁI KHÁC

JACQUES LACAN (1901-1981)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1807 Triết gia người Đức Georg Hegel cho rằng ý thức của cái tôi phụ thuộc vào sự hiện diện của cái Khác.

1818 Triết gia Đức Arthur Schopenhauer cho rằng sẽ không thể có khách thể nào nếu không có một chủ thể quan sát nó, và sự nhận thức một đối tượng nào đó bị giới hạn bởi cách nhìn và trải nghiệm cá nhân.

1890 Trong *Những nguyên tắc tâm lí học*, William James phân biệt giữa cái "tôi", bản ngã vốn là chủ thể nhận thức và cái "mình", bản ngã được nhận thức.

SAU ĐÓ
1943 Triết gia Pháp Jean-Paul Sartre cho rằng nhận thức của chúng ta về thế giới xung quanh, về cái Khác, sẽ thay đổi khi có sự xuất hiện của người khác; ta sẽ tiếp thu quan niệm của họ về cái Khác vào quan niệm của mình.

Cái Khác là mọi thứ nằm ngoài những đường biên bản ngã của chúng ta.

↓

Chúng ta **xác định** và **tái xác định bản thân mình** qua sự tồn tại của cái Khác.

↓

Chúng ta nhận thức về thế giới thông qua **ngôn ngữ** (hay diễn ngôn) của cái Khác.

↓

Chúng ta cũng sử dụng thứ ngôn ngữ đó cho những **ý nghĩ** nội tâm sâu kín nhất của mình.

↓

Vô thức là diễn ngôn của cái Khác.

Các nhà phân tâm diễn giải cái vô thức như là nơi lưu giữ mọi kí ức mà chúng ta muốn bỏ đi, và chúng không thể được khôi phục lại một cách hữu thức được. Đôi khi vô thức nói với cái tôi ý thức theo một số cách: Carl Jung tin rằng vô thức bộc lộ chính nó với cái tôi ý thức thông qua những giấc mơ, biểu tượng, và qua ngôn ngữ của những cổ mẫu, còn Freud thấy vô thức bộc lộ chính nó qua những hành vi mang tính thôi thúc và những khi ta vô tình "lỡ lời". Một điều mà nhiều trường phái phân tâm học khác nhau đều đồng ý là vô thức lưu chứa một bức tranh rộng lớn hơn rất nhiều thứ có trong cái tôi ý thức. Tuy nhiên, đối với nhà tâm thần học người Pháp Jacques Lacan thì ngôn ngữ của vô thức không phải thứ thuộc về cái tôi, mà là của "cái Khác".

Cảm thức về cái tôi

Chúng ta thường xem nhẹ khái niệm về cái tôi – rằng mỗi chúng ta tồn tại như một cá nhân tách biệt, nhìn nhận thế giới qua đôi mắt của chính mình, quen thuộc với những đường biên phân tách chúng ta với những người khác và với thế giới quanh ta, và cho rằng mỗi chúng ta đều khác biệt trong cách tư duy, cách tương

CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07 ▪ Donald Hebb 163



Cảm thức về cái tôi của chúng ta được định hình bởi nhận thức của chúng ta về cái "Khác", hay thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, Lacan cho rằng ngôn ngữ của cái Khác mới là thứ định hình những ý nghĩ sâu kín nhất của chúng ta.

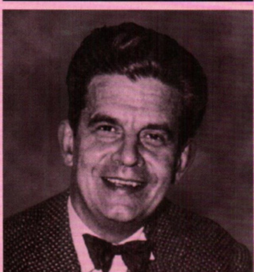
tác với môi trường. Nhưng sẽ ra sao nếu không có thứ gì ngoài kia mà ta có thể xem là tách biệt với chính ta? Nếu thế chúng ta sẽ không thể có một khái niệm về cái tôi của chính mình được, vì ta không thể nghĩ về một tồn tại mơ hồ như thế. Cách duy nhất để quả quyết rằng mình là những cá nhân tách biệt với thế giới xung quanh, đó chính là khả năng nhận thức được tính tách biệt của chính mình với môi trường, hoặc với cái Khác, cho phép chúng ta trở thành chủ thể "tôi". Vì vậy Lacan kết luận rằng mỗi chúng ta là cái "tôi" chỉ vì chúng ta có một khái niệm về cái Khác.

Với Lacan, cái Khác là tính ngoại lai tuyệt đối nằm vượt ngoài cái tôi; đó là môi trường mà ta sinh ra trong đó, và chúng ta phải "dịch" nó ra hoặc làm sáng rõ ý nghĩa của nó, nhằm sống sót và tiến lên. Trẻ sơ sinh phải học cách hợp nhất các cảm giác lại để tạo thành các khái niệm và phạm trù để có thể tồn tại được trong thế giới, và nó làm điều đó bằng cách phát triển dần dần sự nhận thức và hiểu biết về một chuỗi ý hiệu (sở biểu) – dấu hiệu hoặc mã. Nhưng những ý hiệu này chỉ có thể đến với chúng ta từ ngoại giới, thứ nằm ngoài cái tôi, vì vậy chúng phải được hình thành từ ngôn ngữ – Lacan thích gọi là "diễn ngôn" hơn – của cái Khác. Chúng ta chỉ có thể tư duy hoặc

> Cái tôi luôn nằm trong vùng cái Khác.
> **Jacques Lacan**

biểu lộ tư tưởng và cảm xúc của chúng ta thông qua ngôn ngữ, và thứ ngôn ngữ duy nhất mà chúng ta có, theo Lacan, là của cái Khác. Vì vậy những cảm giác và hình ảnh được chuyển hóa thành những ý nghĩ của vô thức chúng ta phải được kiến tạo từ thứ ngôn ngữ này của cái Khác, hay như Lacan nói, "vô thức là diễn ngôn của cái Khác". Quan điểm này có ảnh hưởng rất rộng lớn tới sự thực hành phân tâm học, dẫn đến việc diễn giải vô thức theo cách khách quan và gợi mở hơn. ▪

Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan sinh ra tại Paris, nơi ông học ở trường dòng Collège Stanislas. Ông học y khoa, chuyên về tâm thần học. Lacan ở lại Paris trong Thế chiến II, làm việc tại viện quân y Val-de-Grâce.

Sau chiến tranh, phân tâm học trở thành công cụ làm việc chính của Lacan. Tuy nhiên, ông bị Hiệp hội Phân tâm học Quốc tế khai trừ năm 1953, sau những tranh cãi về sự "lệch lạc" của ông khi thực hiện những phiên trị liệu ngắn hơn so với quy định. Sau đó Lacan thành lập Hiệp hội Phân tâm học Pháp. Tác phẩm của Lacan mở rộng sang cả triết học, nghệ thuật, văn chương và ngôn ngữ học, và ông giảng các lớp chuyên đề hàng tuần với sự tham dự của nhiều triết gia nổi tiếng như Roland Barthes và Claude Lévi-Strauss. Trung thành với dòng phân tâm Freud, Lacan thành lập trường École Freudienne de Paris năm 1963, và École de la Cause Freudienne năm 1981.

Tác phẩm chính

1966 *Tuyển tập bài viết*
1968 *Ngôn ngữ của cái tôi*
1954-80 *Những bài giảng chuyên đề* (27 tập)

Cappuccino Team

NHIỆM VỤ CHÍNH CỦA CON NGƯỜI LÀ SINH RA CHÍNH MÌNH

ERICH FROMM (1900-1980)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học nhân văn

TRƯỚC ĐÓ
1258–61 Rumi, nhà thơ Ba Tư theo Sufi giáo, từng nói rằng ham muốn của tâm hồn con người sinh ra từ việc nó tách khỏi nguồn cội.

Tn. 1950 Rollo May nói rằng "tôn giáo chân thật" là thứ đối diện với những thử thách của đời sống về mục đích và ý nghĩa, qua việc lãnh nhận trách nhiệm và đưa ra lựa chọn.

SAU ĐÓ
1950 Karen Horney cho rằng người bị nhiễu tâm là do bị phân li giữa cái tôi lí tưởng và cái tôi thực tế.

Tn. 1960 Abraham Maslow định nghĩa sự sáng tạo và suy nghĩ về người khác là những phẩm chất của những người tự hiện thực hóa.

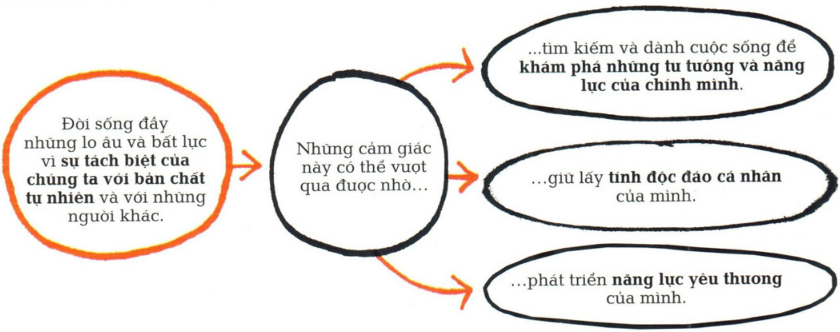
Tn. 1970 Fritz Perls nói rằng chúng ta cần tìm ra chính mình để có thể đạt tới tự hiện thực hóa.

Năng lực tìm kiếm ý nghĩa đời sống là phẩm chất đặc thù của loài người. Theo nhà phân tâm học Đức-Mỹ Erich Fromm, nó cũng quyết định đời ta sẽ vui sướng thỏa mãn hay ta sẽ đi theo con đường bất mãn và xung đột. Fromm tin rằng dù đời vốn khổ đau, ta vẫn có thể khiến nó dễ chịu đựng hơn nhờ gán cho nó ý nghĩa, qua việc theo đuổi và xây dựng một cái tôi chân thật. Mục tiêu tối hậu của đời sống là phát triển cái Fromm mô tả là "phẩm chất quý giá nhất con người được ban cho – tình yêu cuộc sống".

Theo Fromm, cuộc sống vốn đầy những thất vọng cảm xúc vì con người sống trong một trạng thái đấu tranh. Con người thường cố cân bằng giữa bản tính cá nhân – sự hiện hữu như một tồn tại tách biệt – với nhu cầu gắn kết. Một phần cái tôi cố hữu của con người chỉ biết tồn tại trong trạng thái hợp nhất với người khác; nó vừa sống theo bản chất vừa sống theo người khác. Tuy vậy, ta vẫn thấy mình như thể tách biệt với tự nhiên, đồng thời bị cô lập với người khác. Tệ hơn là ta có năng lực đặc biệt để băn khoăn về sự tách biệt và cô lập này. Con người, được phú cho năng lực suy tư, là sự sống tự nhận thức về chính nó.

Fromm cho rằng sự xa rời bản chất tự nhiên của ta là do sự phát triển trí tuệ, thứ khiến ta nhận ra tính tách biệt của mình. Chính năng lực suy luận và liên hệ giúp chúng ta siêu vượt tự nhiên. Nó cho ta khả năng để có một đời sống phong phú và sự siêu việt trí tuệ, nhưng nó cũng khiến ta nhận ra rằng chúng ta tồn tại cô đơn trong thế giới này. Năng lực suy tư khiến ta nhận ra tính khả tử hữu hạn của mình và của những người ta yêu thương. Nhận thức này gây ra một nguồn căng thẳng thảm căn và nỗi cô đơn không thể chịu nổi mà ta luôn tìm cách vượt qua;

> Dường như không có gì khó khăn đối với con người bình thường hơn là cảm giác không được đồng nhất với một nhóm người lớn hơn.
> **Erich Fromm**



CappuccinoTeam

Xem thêm: Karen Horney 110 ▪ Fritz Perls 112–17 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Rollo May 141



Sự sáng tạo của các nghệ sĩ khích lệ họ diễn giải thế giới xung quanh theo những cách mới mẻ. Những nghệ sĩ được tôn vinh nhất trên thế giới thường không phải là những người ngoan ngoãn nghe lời.

trạng thái tồn tại cố hữu của con người là một trạng thái lo âu và tuyệt vọng. Nhưng Fromm khẳng định rằng có hi vọng, vì con người có thể vượt qua cảm thức cô lập và xa lạ bằng việc tìm kiếm mục đích sống cho mình.

Tuy nhiên, dù nỗ lực để được tự do như những cá nhân độc đáo, ta vẫn luôn cảm thấy nhu cầu hợp nhất với người khác, và khi cố cân bằng những nhu cầu này, ta có thể tìm thấy sự nguôi ngoai trong việc thuận theo một nhóm hoặc một ai đó. Fromm cho rằng đây là hướng đi sai lầm; điều cần nhất là khám phá ra cảm thức về cái tôi độc lập, cùng những góc nhìn cá nhân và hệ giá trị của riêng mình, chứ không phải hòa vào những quy chuẩn thông thường hay độc đoán. Nếu ta trao trách nhiệm về những lựa chọn của mình cho ai hay tổ chức nào, ta sẽ tha hóa với chính mình, trong khi mục đích cốt yếu nhất của cuộc sống chúng ta là định nghĩa bản thân qua việc giữ lấy tính độc đáo cá nhân, khám phá những tư tưởng và năng lực của mình và giữ lấy những điều phân biệt mỗi chúng ta với người khác. Nhiệm vụ chính của con người là tự sinh ra chính mình. Khi làm vậy, con người giải phóng bản thân khỏi sự bối rối, cô đơn và hững hờ.

Sự sáng tạo và tình yêu

Nghịch lí thay, Fromm tin rằng cách duy nhất để ta có thể tìm thấy cảm thức về tính toàn vẹn ta muốn tìm là thông qua việc khám phá ra tính cá nhân của mình. Ta có thể đạt được điều này bằng cách đi theo những tư tưởng và đam mê của riêng mình, và qua mục đích mang tính sáng tạo, vì "sự sáng tạo cần có sự dũng cảm để bỏ đi sự chắc chắn".

Một trong những cách quan trọng để con người có thể kéo mình ra khỏi trạng thái cô lập đó là năng lực yêu thương. Khái niệm tình yêu của Fromm khác rất nhiều so với cách hiểu thường thấy về từ này. Với Fromm, tình yêu không chỉ là cảm xúc, nó cũng không phụ thuộc vào việc tìm ra một đối tượng nào đó để yêu. Nó là năng lực sáng tạo liên cá nhân mà chúng ta phải phát triển một cách chủ động như một phần của nhân cách chúng ta. Ông nói, "nó là một tâm thế, một sự sắp xếp tính cách để định hình mối liên hệ của một người với toàn thể thế giới".

Bàn về tình yêu cá nhân với người khác, Fromm nói rằng những điểm chính trong đó là sự chăm sóc, tính trách nhiệm, sự tôn trọng và sự hiểu biết – một hiểu biết khách quan về thứ mà người khác thật sự muốn và cần. Tình yêu chỉ có thể có được nếu ta tôn trọng tính tách biệt và độc đáo của chính mình và người khác; thật nghịch lí, đây cũng chính là cách để ta phát triển năng lực tạo nên tính kết nối. Tình yêu cần có sự tôn trọng rất lớn dành cho người khác như là một cá nhân, và nó dựa trên sự tự chủ chứ không phải hòa trộn những cá tính với nhau. Trong khát khao muốn kết nối và hợp nhất, chúng ta cố yêu, nhưng những mối liên hệ của chúng ta thường dẫn đến sự mất cân bằng vắng bóng yêu thương. Ta nghĩ ta đang yêu, nhưng thật ra có thể ta chỉ đang tìm kiếm một hình thức khác của sự tuân phục. Ta nói "Anh yêu em" trong khi thực sự ta có ý rằng "Anh nhận thấy mình ở trong em", "Anh sẽ trở nên như em" hoặc "Anh sẽ chiếm hữu em". Trong khi yêu, ta cố bỏ

CappuccinoTeam

Bốn kiểu nhân cách nghèo nàn



Kiểu tiếp nhận, chỉ chấp nhận các vai của mình, không bao giờ đấu tranh thay đổi để tốt hơn.



Kiểu bóc lột là kiểu gây hấn xem mình là trung tâm, thường hành xử kiểu áp đặt hoặc ăn cắp.



Kiểu tích trữ, đấu tranh giữ những gì mình có và luôn tìm cách có nhiều hơn.



Kiểu tiếp thị, "bán" mọi thứ, đặc biệt là hình ảnh của chính mình.

đi sự độc đáo của mình hoặc đánh cắp nó từ người khác. Khát khao tồn tại "như một" khiến ta muốn nhìn thấy chính mình được phản ánh trong người khác, và đến lượt điều này lại dẫn ta đến chỗ áp đặt độc đoán những đặc tính của mình lên một ai đó. Theo Fromm, cách duy nhất để yêu là yêu một cách tự do, chấp nhận tính cá nhân của người khác; tôn trọng khác biệt về ý kiến, sở thích và niềm tin của họ. Không thể có tình yêu nếu muốn khớp người này vào khuôn mẫu của người kia, và nó không phải là vấn đề tìm sự "hợp nhau" hoàn hảo. Ông nói, nó là "sự hợp nhất với ai đó, với cái gì đó, bên ngoài mình, với điều kiện là vẫn giữ được cái tôi tách biệt và trọn vẹn của mình".

Nhiều người dành nhiều thời gian tiền bạc để trau chuốt một cái tôi mà họ nghĩ rằng xứng đáng được thừa nhận, dễ được yêu và khao khát nhất. Điều này vô ích, vì chỉ người nào có một cảm thức mạnh mẽ về cái tôi và có bản lĩnh vững vàng với nhận thức về thế giới của mình mới có khả năng tự do trao tặng và biết yêu thật sự. Những ai chỉ muốn nhận tình yêu thay vì sống với tình yêu sẽ thất bại; rồi họ sẽ lại tìm cách xây dựng những mối quan hệ mang tính tiếp nhận theo những cách khác, luôn muốn được cho thứ gì đó – vật chất hoặc phi vật chất – thay vì cho đi. Những người này tin rằng nguồn gốc mọi thứ tốt đẹp đều nằm bên ngoài họ, và họ thường cảm thấy phải thu nhận cái gì đó, dù việc này không đem lại sự khuây khỏa nào.

Những kiểu nhân cách

Fromm xác định bốn kiểu nhân cách mà ông gọi là "nghèo nàn" vì chúng khiến người ta né tránh trách nhiệm cho hành động của mình, và ngăn cản sự phát triển tốt lành của cá nhân. Mỗi kiểu trong số này – tiếp nhận, bóc lột, tích trữ và tiếp thị – đều có mặt tích cực và mặt tiêu cực. Kiểu thứ năm, bệnh hoạn (*necrophilous*), là kiểu luôn tiêu cực, và kiểu thứ sáu – nhân cách phong phú – là kiểu lí tưởng của Fromm. Trong thực tế, nhân cách của chúng ta thường ở những dạng pha trộn của bốn kiểu chính.

Người "tiếp nhận" thường sống thụ động, cam chịu số phận của họ. Những người này thường chỉ theo sau chứ không dẫn đầu, muốn mọi việc được làm sẵn cho mình. Ở dạng cực đoan, đây là kiểu người nạn nhân, nhưng ở mặt tích cực thì họ rất tận tâm và chịu tiếp thu. Fromm ví kiểu người này với những nông dân và công nhân di cư trong lịch sử.

Kiểu "bóc lột" thì phát đạt nhờ lấy của những người khác; họ thường chiếm những gì họ cần thay vì kiếm ra hoặc tạo ra thứ đó. Tuy nhiên, họ bộc lộ sự tự tin và tính chủ động rất cao. Điển hình của kiểu người này trong lịch sử là tầng lớp quý tộc, chiếm lấy quyền lực và của cải từ người dân để nhét đầy túi họ.

"Tích trữ" là kiểu người luôn tìm kiếm bạn bè lẫn người yêu có địa vị và đẳng cấp cao, yêu người khác vì giá trị của họ, xem họ

> "Tự biết mình là một trong những yêu cầu cơ bản để hướng tới sự mạnh mẽ và hạnh phúc của con người."
> **Erich Fromm**

CappuccinoTeam

như thành quả sở hữu được. Khát khao quyền lực và hẹp hòi, hoặc tốt lắm thì là người thực dụng và căn co. Trong lịch sử, kiểu người này là tầng lớp trung lưu hay tư sản, nổi lên rất nhiều vào những thời điểm suy thoái kinh tế.

Kiểu cuối cùng trong những kiểu chính là "tiếp thị". Những người này bị ám ảnh với hình ảnh và việc làm thế nào để quảng bá và "bán mình" thành công. Mọi lựa chọn đều được cân nhắc theo vị thế của họ, từ quần áo, ô tô và kì nghỉ đến việc kết hôn sao cho "đúng người". Mặt xấu thì họ là kiểu cơ hội, thiếu lịch sự và nông cạn; mặt tốt thì họ là người có động lực cao, có mục đích và giàu năng lượng. Kiểu người này đại diện cho xã hội hiện đại với xu hướng tích trữ không ngừng và tự ý thức.

Kiểu nhân cách tiêu cực nhất – kiểu bệnh hoạn – chỉ tìm kiếm sự hủy diệt. Rất sợ bản chất rối loạn và không kiểm soát được của cuộc sống, kiểu người này thích nói về bệnh tật và cái chết, bị ám ảnh với nhu cầu áp đặt "luật và trật tự". Họ thích máy móc hơn là con người. Ngắn gọn mà nói, đây là những người thường nói không, luôn nhìn vào



Sự say mê của Hitler đối với cái chết và sự hủy diệt là một ví dụ cho kiểu người bệnh hoạn theo Fromm, kiểu người ám ảnh với sự kiểm soát và áp đặt mệnh lệnh.

> Đời sống có động năng bên trong chính nó; nó hướng đến sự phát triển, được bộc lộ, được sống.
> **Erich Fromm**

mặt tiêu cực chứ không bao giờ ngược lại. Kiểu nhân cách cuối cùng của Fromm, kiểu phong phú, thành thật tìm kiếm một giải pháp hợp lí cho cuộc sống qua tính linh hoạt, học hỏi và chan hòa. Hướng đến việc "hòa làm một" với thế giới, nhờ đó thoát khỏi sự cô độc và tách biệt, những người này phản ứng lại với thế giới bằng lí trí và tâm hồn cởi mở, sẵn lòng thay đổi xác tín nếu có bằng chứng mới. Một tâm hồn phong phú có thể thật sự yêu một ai đó vì họ là chính họ chứ không coi họ như chiến tích để thể hiện hoặc chống lại thế giới. Fromm gọi kiểu người dũng cảm này là "con người không có mặt nạ".

Công trình của Fromm có góc nhìn rất độc đáo, kết hợp giữa tư duy tâm lí học, xã hội học và chính trị, đặc biệt là với tư duy của Marx. Tác phẩm của ông hướng tới độc giả đại chúng, có ảnh hưởng tới cộng đồng bình dân hơn là giới hàn lâm – chủ yếu vì ông luôn giữ lập trường tự do tư tưởng. Ông được thừa nhận là một trong những người đóng góp nổi bật nhất cho dòng tâm lí học nhân văn. ■



Erich Fromm

Erich Fromm là con duy nhất của một cặp vợ chồng người Do Thái chính thống, ông lớn lên tại Frankfurt am Main, Đức. Là một chàng trai trẻ hay suy tư, đầu tiên ông chịu ảnh hưởng từ những nghiên cứu về kinh Talmud, nhưng sau đó ông nghiên cứu Karl Marx cùng lí thuyết xã hội và phân tâm học của Freud. Bị thôi thúc muốn hiểu về tính thù địch mà ông chứng kiến trong thời kì Thế chiến I, ông nghiên cứu về luật học, sau đó là xã hội học (đến cấp tiến sĩ), trước khi được đào tạo về phân tâm học. Sau khi Đức Quốc xã nắm quyền tại Đức năm 1933, Fromm sang Thụy Sĩ, sau đó là New York, nơi ông thực hành phân tâm học và giảng dạy tại Đại học Columbia.

Fromm kết hôn ba lần và có quan hệ tình ái với Karen Horney trong những năm 1930. Năm 1951, ông rời Mỹ sang Mexico giảng dạy, 11 năm sau ông trở lại Mỹ và trở thành giáo sư tâm thần học tại Đại học New York. Ông qua đời tại Thụy Sĩ ở tuổi 79.

Tác phẩm chính

1941 *Nỗi sợ tự do*
1947 *Con người cho chính mình*
1956 *Nghệ thuật yêu*

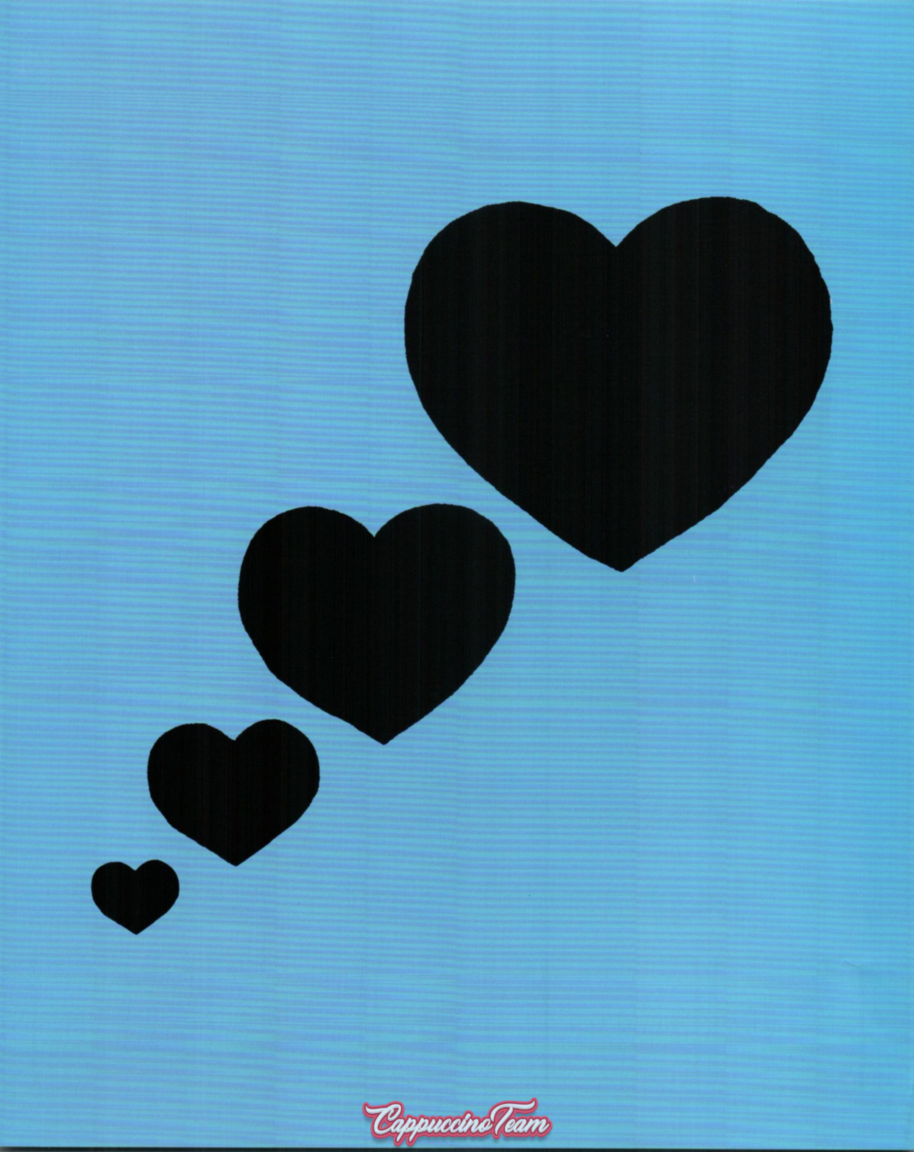
Cappuccino Team

MỘT ĐỜI SỐNG TỐT ĐẸP LÀ MỘT TIẾN TRÌNH CHỨ KHÔNG PHẢI MỘT TRẠNG THÁI

TỒN TẠI

CARL ROGERS (1902-1987)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp con người–trọng tâm

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1920 Nhà phân tâm học người Áo Otto Rank cho rằng việc bỏ đi những ý nghĩ, cảm xúc và hành vi không còn phù hợp là điều quan trọng cho sự phát triển và trưởng thành về mặt tâm lí.

Tn. 1950 Abraham Maslow cho rằng không thể nhìn nhận con người như một tập hợp những triệu chứng, mà trước hết phải xem họ như là con người đã.

SAU ĐÓ
Tn. 1960 Fritz Perls phổ biến quan niệm về việc gạt đi những kì vọng của người khác để tìm ra cái tôi chân thật nhất của chúng ta.

2004 Nhà tâm lí học nhân văn người Mỹ Clark Moustakas tìm hiểu những thành tố nhân văn độc đáo của sự sống: hi vọng, tình yêu, cái tôi, sự sáng tạo, tính cá nhân và sự trở thành.

Trong thế kỉ 19 và đầu thế kỉ 20, nhiều phương pháp tiếp cận điều trị tâm lí dựa trên quan điểm cho rằng bệnh tâm thần là thứ tâm bệnh bất biến cần được chữa trị. Ví dụ, lí thuyết phân tâm học đang thịnh hành lúc đó định nghĩa những người đang chật vật với tình trạng sức khỏe tâm thần của họ là người "nhiễu tâm". Bệnh tâm thần bị nhìn nhận dưới cái nhìn tiêu cực, và hầu hết mọi thực hành và lí thuyết tâm lí thời đó đều đưa ra những định nghĩa cứng nhắc với những diễn giải mang tính cấu trúc về những nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần, cùng những phương pháp cố định để chữa trị chúng.

Nhà tâm lí học người Mỹ Carl Rogers dùng một phương pháp mang tính cá nhân hơn với bệnh tâm thần, và nhờ đó ông đã mở rộng vĩnh viễn hướng tiếp cận của liệu pháp tâm lí. Ông cảm thấy những triết lí thời đó đều quá nặng tính cấu trúc và cứng nhắc để có thể giải thích một thứ vốn nhiều biến động như trải nghiệm của con người, và nhân tính là thứ quá đa dạng để có thể khép vào những phân loại chính xác.

Đạt được sức khỏe tinh thần

Rogers cho rằng thật phi lí khi nhìn nhận sự an lạc tinh thần như một trạng thái cố định đặc thù; một sức khỏe tinh thần tốt không phải thứ người ta đột nhiên có được sau một chuỗi các bước điều trị. Cũng không thể đạt được nó nhờ sự giải tỏa trạng thái căng thẳng nhiễu tâm trước đó của cá nhân bằng cách thỏa mãn những thôi thúc và xung năng sinh lí, như các nhà phân tâm khẳng định. Nó cũng không được nuôi dưỡng nhờ tuân theo một chương trình được thiết kế đặc biệt để phát triển và duy trì một trạng thái cân bằng nội môi ổn định không thẩm thấu, giảm trừ tác động của thế giới hỗn loạn bên ngoài lên cái tôi, như các nhà hành vi khuyến nghị.

Rogers không tin rằng ai đó sống trong một trạng thái khiếm khuyết sẽ cần được chữa trị để có được tình trạng sống tốt hơn, mà ông muốn xem sự trải nghiệm của con người, tâm trí và môi trường của chúng ta, là thứ gì đó sống động và đang phát triển. Ông nói về một "tiến trình liên tục của trải nghiệm hữu cơ" – nhìn cuộc sống như một tiến trình hiện thời và liên tục; sự

Một đời sống tốt đẹp là một tiến trình, không phải một trạng thái tồn tại.

↓

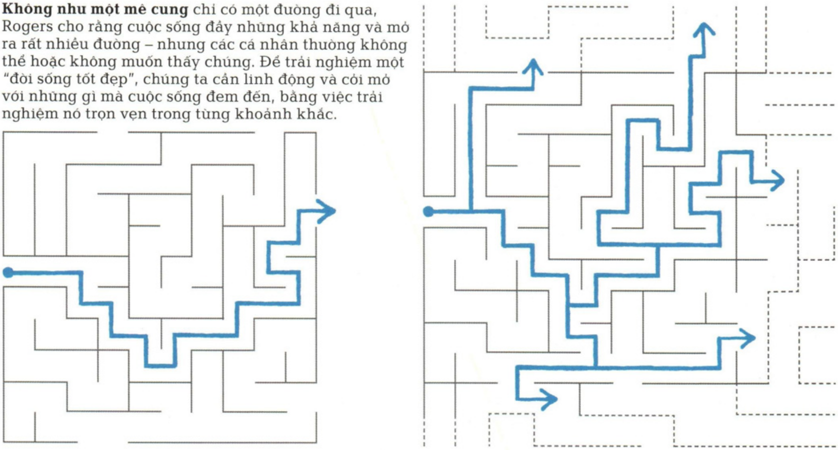
Để tận hưởng cuộc sống, chúng ta cần…

- …hoàn toàn **mở lòng để trải nghiệm**.
- …sống trong **khoảnh khắc hiện tại**.
- …**tin tưởng** bản thân.
- …nhận **trách nhiệm** đối với những lựa chọn của mình.
- …đối xử với bản thân và với những người khác với **thái độ tích cực vô điều kiện**.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Fritz Perls 112–17 ▪ Erich Fromm 124–29 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Rollo May 141 ▪ Dorothy Rowe 154 ▪ Martin Seligman 200–01

Không như một mê cung chỉ có một đường đi qua, Rogers cho rằng cuộc sống đầy những khả năng và mở ra rất nhiều đường – nhưng các cá nhân thường không thể hoặc không muốn thấy chúng. Để trải nghiệm một "đời sống tốt đẹp", chúng ta cần linh động và cởi mở với những gì mà cuộc sống đem đến, bằng việc trải nghiệm nó trọn vẹn trong từng khoảnh khắc.



sống tồn tại trong sự trải nghiệm mọi khoảnh khắc.

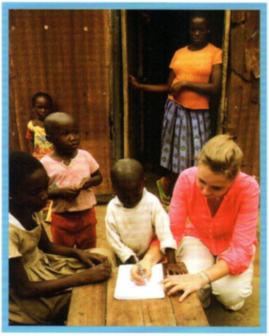
Đối với Rogers, một cái tôi lành mạnh không phải một bản sắc bất biến, mà là một thực thể linh động và biến đổi liên tục, mở ra vô số khả năng. Rogers dựa vào một định nghĩa chân thật, không định trước, trôi chảy tự do về sự trải nghiệm ở một con người lành mạnh, với những tiềm năng không giới hạn. Con người không phải đi trên một con đường mà đích đến đã "được thiết lập" hoặc "hiện thực hóa", như nhà tâm lí học nhân văn Abraham Maslow đã đề xuất. Rogers cho rằng mục đích của sự tồn tại không phải là để đạt tới bất kì cái đích nào, vì sự tồn tại không phải là một hành trình hướng đến điểm cuối nào đó, mà nó là một tiến trình liên tục của sự trưởng thành và khám phá không ngừng cho tới khi chúng ta chết.

Sống "đời sống tốt đẹp"

Rogers sử dụng cụm từ sống "đời sống tốt đẹp" để nói đến những phẩm chất, thái độ và hành vi được bộc lộ ở những người tuân theo nền tảng phương pháp tiếp cận của ông – những người "dấn thân trọn vẹn vào dòng đời". Một yếu tố trọng yếu là khả năng hiện diện trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại. Vì cái tôi và nhân cách là thứ sinh ra từ trải nghiệm, nên điều quan trọng nhất là mở lòng trọn vẹn với mọi khả năng mà mỗi khoảnh khắc đem tới, và để trải nghiệm đó định hình nên cái tôi. Các cá nhân sống trong một môi trường liên tục biến đổi, nhưng điều thường hay xảy ra và đều xảy ra một cách quá dễ dàng, đó là người ta cự chối bỏ dòng chảy linh động này của đời sống, thay vào đó tạo nên những cơ cấu trừu tượng về cách thức tồn tại của mọi vật, theo như tưởng tượng của họ. Sau đó họ cố gò nắn bản thân và ý niệm về thực tại của mình sao cho khớp với những khuôn khổ họ đã tạo ra. Cách sống này đối lập hoàn toàn với sự tổ chức hóa cái tôi theo kiểu mềm dẻo, trôi chảy và

> Tôi sẽ như thế nào trong khoảnh khắc tiếp theo, và tôi sẽ làm gì, là điều sinh ra từ khoảnh khắc hiện tại, và không thể dự đoán trước được.
>
> **Carl Rogers**

Cappuccino Team



Dành thời gian làm việc ở một đất nước đang phát triển có thể là một cách thú vị để mở ra những trải nghiệm mới, thách thức những quan niệm cố định về thế giới, và khám phá ra nhiều thứ hơn ở bản thân.

thường biến mà Rogers tin rằng đó là điều chúng ta cần, vì bản chất tồn tại của chúng ta.

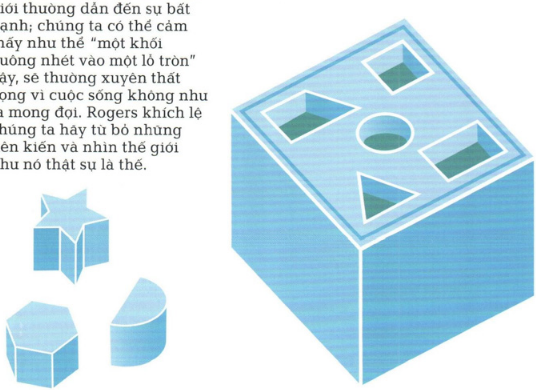
Những tiên kiến của chúng ta về việc thế giới vốn dĩ như thế nào, hay nên như thế nào, và vai trò của chúng ta trong đó, đã định ra những giới hạn thế giới của chúng ta, đồng thời làm suy giảm năng lực sống trong hiện tại và mở lòng với trải nghiệm của ta. Rogers tin rằng để sống một đời sống tốt đẹp và duy trì sự mở lòng với những trải nghiệm, chúng ta cần tuân theo một cách sống không khiến cho ta cảm thấy bị dính bẫy và mắc kẹt. Mục tiêu, như cách nhìn của Rogers, là để trải nghiệm trở thành khởi điểm nhằm kiến tạo nên nhân cách của chúng ta, thay vì khiên cưỡng gò những trải nghiệm của chúng ta cho khớp với những quan niệm sẵn có về cảm thức cái tôi của mình. Nếu chúng ta cứ bám vào những quan niệm về việc mọi thứ nên như thế nào, thay vì chấp nhận chúng như chúng vốn dĩ, thì chúng ta rất dễ xem những nhu cầu của mình là “không thích hợp” hoặc không khớp với những gì sẵn có.

Khi thế giới không “làm theo điều ta muốn” và ta cảm thấy không thể thay đổi quan điểm của mình được, thì xung đột sẽ sinh ra dưới hình thức phòng vệ. Rogers giải thích về sự phòng vệ như một xu hướng vô thức áp dụng những chiến lược nào đó để ngăn một kích thích gây rối đi vào ý thức. Chúng ta sẽ hoặc phủ nhận (loại trừ) hoặc bóp méo (diễn giải lại) những gì thực sự diễn ra, về cơ bản là từ chối chấp nhận thực tại để bám lấy những tiên kiến của ta. Khi làm vậy, chúng ta chối bỏ với chính mình vô số những phản ứng, những cảm xúc và những ý tưởng có thể có, và chúng ta gạt đi nhiều khả năng lựa chọn vì cho rằng chúng sai hoặc không thích hợp. Những cảm xúc và ý nghĩ mang tính phòng vệ nổi lên

> Cái tôi và nhân cách sinh ra từ kinh nghiệm, chứ không phải kinh nghiệm được diễn dịch... để phù hợp với cơ cấu cái tôi đã có trước.
> **Carl Rogers**

trong chúng ta khi thực tại xung đột với những tiên kiến của ta sẽ tạo nên một nhận thức trải nghiệm hạn chế và không tự nhiên. Để thực sự hòa nhập vào cái mà Rogers gọi là “tiến trình liên tục của trải nghiệm hữu cơ”, chúng ta cần mở lòng trọn vẹn với những trải nghiệm mới, và hoàn toàn không phòng vệ.

Một cái nhìn cố định về thế giới thường dẫn đến sự bất hạnh; chúng ta có thể cảm thấy như thể “một khối vuông nhét vào một lỗ tròn” vậy, sẽ thường xuyên thất vọng vì cuộc sống không như ta mong đợi. Rogers khích lệ chúng ta hãy từ bỏ những tiên kiến và nhìn thế giới như nó thật sự là thế.



CappuccinoTeam

Trọn vẹn những cảm xúc

Rogers cho rằng, bằng việc hòa nhập trọn vẹn vào những cảm xúc, chúng ta cho phép mình trải nghiệm sâu sắc và phong phú hơn mọi hợp phần của cuộc sống. Chúng ta nghĩ rằng mình có thể lựa chọn để loại trừ cảm xúc nào đó, hoặc dập đi những cảm xúc khó chịu, nhưng khi ta dồn nén một số cảm xúc của mình, khó mà tránh khỏi việc ta sẽ làm giảm đi chiều kích của mọi cảm xúc, tự ngăn mình đạt tới bản chất trọn vẹn. Nhưng nếu chúng ta cho phép bản thân thoải mái hơn với những cảm xúc, gồm cả những thứ mà ta cho là tiêu cực, thì dòng chảy những cảm xúc tích cực cũng sẽ nổi lên mạnh mẽ hơn; cũng như thế khi chấp nhận trải nghiệm cái đau, chúng ta có thể trải nghiệm niềm vui sướng ngất ngây hơn.

Rogers nói rằng, bằng cách luôn luôn mở lòng với mọi điều xảy ra, chúng ta cho phép những năng lực đầy đủ nhất của mình được vận hành, và nhờ đó ta thu được sự thỏa mãn lớn nhất từ trải nghiệm của mình. Chúng ta không dựng lên những cơ chế phòng vệ để gạt đi bất cứ phần nào trong cái tôi của mình, vậy nên chúng ta có thể trải nghiệm mọi thứ trọn vẹn hơn. Một khi thoát khỏi lối mòn của những tiên kiến trong tâm trí, chúng ta có thể cho phép mình thăng hoa. Thay vì tổ chức hóa kinh nghiệm sao cho thuận với những quan niệm của chúng ta về thế giới, chúng ta "khám phá ra những cấu trúc *trong* trải nghiệm của mình".

Rogers cho rằng sự cởi mở này không dành cho người nhút nhát; nó đòi hỏi một mức độ dũng cảm nhất định trên con đường cá nhân này. Ông nói chúng ta không cần phải sợ bất cứ cảm xúc nào – chúng ta chỉ cần chấp nhận toàn bộ dòng chảy của nhận thức và trải nghiệm. Với việc thực sự tiếp cận được một phạm vi đầy đủ hơn của quá trình trải nghiệm, mỗi chúng ta có nhiều khả năng tìm ra con đường thực sự thích hợp với cái tôi chân thật của mình – đây là cái tôi hoạt động trọn vẹn nhất mà ông khích lệ chúng ta trở thành. Chúng ta luôn luôn phát triển, và Rogers nhấn mạnh rằng hướng đi của mỗi người – khi được tự do đi theo bất kì hướng nào – nhìn chung đều là hướng mà ta phù hợp nhất, và cũng là hướng phù hợp nhất cho mỗi chúng ta.

Sự chấp nhận vô điều kiện

Đối lập với quan điểm của nhiều tiền bối trong lĩnh vực tâm lí trị liệu, Rogers tin rằng bản chất con người vốn lành mạnh và tốt đẹp; và sự an lạc về tinh thần và cảm xúc là sự tiến triển tự nhiên của bản chất con người. Những niềm tin này là cơ sở cho một phương pháp tiếp cận nhìn người bệnh dưới một ánh sáng hoàn toàn tích cực, một sự chấp nhận tuyệt đối, vô điều kiện. Rogers yêu cầu người bệnh học để làm như vậy với bản thân và với những người khác. Cách tiếp cận này, dựa trên nền tảng là sự cảm thông và sự thừa nhận tiềm năng của mọi cá nhân, được gọi là "sự nhìn nhận tích cực vô điều kiện".

> Không có tư tưởng nào của người khác, và cũng không có tư tưởng nào của tôi, lại quan trọng bằng trải nghiệm của chính tôi.
> **Carl Rogers**



Tình yêu có điều kiện với một hành động hay tình huống nào đó – như phải đạt thành tích ở trường học hoặc phải ăn đúng thức ăn buộc phải ăn – có thể khiến trẻ cảm thấy mình không xứng đáng hoặc không được chấp nhận.

Rogers tin rằng tất cả mọi người, không riêng gì những người bệnh của ông, cần có khả năng nhìn bản thân theo cách này, cũng như nhìn những người khác và môi trường của họ như thế.

Sự tự chấp nhận vô điều kiện và chấp nhận người khác vô điều kiện là điều rất quan trọng, và khi thiếu những điều này, người ta không thể mở lòng ra trải nghiệm được. Rogers cho rằng, để được người khác chấp nhận và thừa nhận, rất nhiều người trong chúng ta phải cố mà đáp ứng những điều kiện rất đặc biệt và khó khăn. Chúng ta cũng thường đánh giá bản thân và nhìn nhận người khác qua những thành tựu hay vẻ bề ngoài hơn là chấp nhận con người thật của họ.

Các bậc cha mẹ cũng thường vô tình dạy con trẻ rằng chúng chỉ đáng được yêu thương khi đáp ứng được những đòi hỏi nào đó, thưởng hoặc khen ngợi chúng khi chúng ăn rau hoặc đạt điểm A trong môn vật lí, mà không mở lòng yêu thương chúng vì chính con người chúng. Rogers gọi những đòi hỏi này là "những điều kiện của giá trị"; ông tin rằng việc con người thường có xu hướng yêu cầu người khác và mọi

CappuccinoTeam

> Tính chủ thể của con người có giá trị rất quan trọng… không quan trọng là người đó được gắn mác hay đánh giá như thế nào, trước hết họ là một con người đã.
> **Carl Rogers**

việc phải đúng theo những kì vọng độc đoán của mình là thứ rất tai hại đối với tất cả chúng ta.

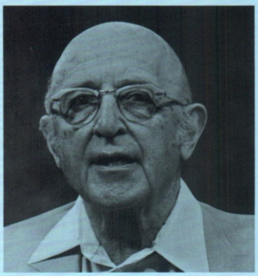
Ông cho rằng những thành tựu cũng đáng được tôn trọng, nhưng chúng chỉ là yếu tố phụ và ít liên quan đến sự chấp nhận, vốn là nhu cầu cơ bản của con người và không thể "kiếm" được nhờ thành tựu hoặc hoạt động nào đó. Rogers cho rằng giá trị của một cá nhân vốn nằm sẵn ở sự kì diệu trong việc họ hiện hữu trên đời này. Sự chấp nhận không bao giờ nên gắn với điều kiện; sự nhìn nhận tích cực vô điều kiện là chìa khóa để chúng ta có thể sống một "cuộc đời tốt đẹp".

Khi mọi người biết chấp nhận bản thân hơn, họ cũng trở nên kiên nhẫn với bản thân hơn. Sự chấp nhận làm giảm bớt áp lực khi ta làm, thấy và thu nhận điều gì đó, thứ áp lực vốn sẽ tích tụ dần nếu ta sống với quan niệm sai lầm rằng những hoạt động đó định nghĩa giá trị của mình. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách nhận ra rằng mỗi người chúng ta là một công trình đang tiến triển liên tục; khi nhận ra điều đó, như Rogers nói trong tác phẩm nổi tiếng của mình, *Tiến trình thành nhân* – tất cả chúng ta đều đang ở trong một "trạng thái liên tục trở thành". Điều lạ là, khi chúng ta biết tự chấp nhận mình hơn, ít chịu những áp lực không lành mạnh và sự chỉ trích thường xuyên, chúng ta lại trở nên dồi dào sáng tạo hơn.

Tin tưởng vào bản thân

Sống một "cuộc đời tốt đẹp", như Rogers nhìn nhận, là học cách tin tưởng vào bản thân. Khi cá nhân hướng tới sự cởi mở, anh ta cũng đồng thời thấy mình tiến bộ trong khả năng tin tưởng bản thân và bản năng của mình, và bắt đầu thoải mái hơn khi dựa vào năng lực ra quyết định của mình. Không cần phải dồn nén bất kì phần nào của bản thân nữa, anh ta có thể thấu hiểu hơn mọi phần của mình. Điều này giúp anh ta có được sự đa dạng ở các góc nhìn và cảm xúc, và nhờ đó có thể đánh giá những lựa chọn nào thật sự giúp hiện thực hóa tiềm năng của anh ta. Anh ta sẽ có khả năng nhìn nhận rõ ràng hơn cái tôi chân thật của mình muốn đi theo hướng nào, và có thể đưa ra những lựa chọn thật sự phù hợp với nhu cầu. Không còn phải băn khoăn nghĩ xem mình nên làm gì, không còn bị chi phối bởi những gì anh ta tưởng là mình muốn vốn do cha mẹ và xã hội áp đặt lên, sẽ dễ dàng hơn rất nhiều để anh ta có thể chỉ đơn giản là sống trong khoảnh khắc hiện tại và thật sự ý thức được mình muốn gì. Và lúc này anh ta có thể tin tưởng vào bản thân, "không phải vì anh ta không thể sai lầm, mà vì anh ta có thể hoàn toàn mở lòng ra với những hệ quả từ hành động của mình và sửa đổi chúng nếu chúng không làm anh ta thỏa mãn".

Carl Rogers



Carl Rogers sinh ra tại Oak Park, Illinois, trong một gia đình theo đạo Tin Lành sùng tín, và dường như chỉ có một vài người bạn ngoài gia đình trước khi vào đại học. Lúc đầu Rogers học nông nghiệp, nhưng năm 1924, sau khi cưới người bạn thanh mai trúc mã Helen Elliott, ông ghi danh theo học thần học, trước khi từ bỏ để theo đuổi tâm lí học. Rogers làm việc tại các trường đại học Ohio, Chicago và Wisconsin, phát triển liệu pháp thân chủ–trọng tâm của mình dựa trên tâm lí học nhân văn. Ông cũng dành thời gian cho Tổ chức Dịch vụ Quốc gia, làm trị liệu cho những quân nhân xuất ngũ sau Thế chiến II. Năm 1964, ông được Hiệp hội Nhân văn Hoa Kỳ tặng giải thưởng "Nhà nhân văn của năm", rồi dành 10 năm cuối đời để hoạt động vì hòa bình thế giới. Ông được đề cử giải Nobel Hòa bình năm 1987.

Tác phẩm chính

1942 *Tham vấn và liệu pháp tâm lí*
1951 *Liệu pháp thân chủ–trọng tâm*
1961 *Tiến trình thành nhân*

Cappuccino Team



Dạy trẻ đạp xe đòi hỏi sự khích lệ và hỗ trợ, nhưng điều quan trọng nhất là trẻ phải dũng cảm và tin tưởng vào bản thân mình. Rogers ví liệu pháp con người–trọng tâm của mình với quá trình này.

Khi sống một "cuộc sống tốt đẹp", chúng ta còn có cảm giác làm chủ được đời mình và tự nhận trách nhiệm cho chính mình – đây là một mặt khác nữa trong triết lí của Rogers và nó đến từ góc nhìn hiện sinh. Những gì chúng ta chọn để nghĩ hay làm hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta; sẽ không còn sự oán trách nào sót lại khi chúng ta thật sự tự mình xác định những gì ta muốn và cần, và bắt đầu các bước để thực hiện nó. Đồng thời chúng ta sẽ có trách nhiệm hơn và có xu hướng thực sự đầu tư vào cuộc sống của mình ngày một nhiều hơn. Không hiếm khi ta nghe thấy những chuyện như một vị bác sĩ ghét nghề y nhưng lại làm nghề đó chỉ vì cha mẹ ông ta nói rằng làm bác sĩ là cách để có được sự tôn trọng và thừa nhận – cả từ phía họ lẫn từ phía xã hội. Ngược lại, tỉ lệ sinh viên bỏ hoặc trượt những kì thi trong đại học là rất thấp ở những người nhận được rất ít sự hỗ trợ và phải làm việc để tự chi trả học phí.

Những cách mà mọi người ảnh hưởng tới những mong muốn của chúng ta và việc chúng ta định nghĩa bản thân mình như thế nào có thể rất phức tạp. Sự uất ức có thể bị chôn vùi sâu trong ta khi ta hành động theo mong muốn của ai đó thay vì của mình. Nếu những hoạt động của chúng ta không bị chi phối bởi những tác nhân bên ngoài, chúng ta sẽ cảm thấy rõ hơn rằng mình có thể thật sự kiểm soát một cách vững chắc việc tạo nên số phận của chính mình, và sẽ thỏa mãn hơn với những kết quả.

Phương pháp con người–trọng tâm

Triết lí của Rogers trở thành hòn đá tảng cho một phương pháp tiếp cận mới được gọi là tâm lí học nhân văn, mà ông đã cùng Abraham Maslow và Rollo May thiết lập trong những năm 1950. Nó dựa trên cách nhìn nhận tích cực về nhân tính cơ bản là lành mạnh và có khả năng phát triển và hiện thực hóa tiềm năng của mình. Cách tiếp cận này đối lập với những liệu pháp tâm lí khác trong thời điểm đó – phân tâm học và thuyết hành vi – hai phái này đều tập trung vào tính chất bệnh học ở cá nhân và làm thế nào để chữa trị nó.

Mới đầu Rogers gọi cách tiếp cận của mình là "thân chủ–trọng tâm", rồi sau đó đổi thành "con người–trọng tâm", kể từ đó nó có ảnh hưởng rất lớn tới giáo dục, nuôi dạy con cái, kinh doanh, lâm sàng và những lĩnh vực khác nữa. Trong liệu pháp con người–trọng tâm, mà Rogers mô tả là "liệu pháp không điều hướng", nhà trị liệu có vai trò là người tạo điều kiện thuận lợi giúp các thân chủ tìm ra câu trả lời cho chính mình, dựa trên niềm tin cho rằng thân chủ là người hiểu về họ hơn ai hết. Trong liệu pháp con người–trọng tâm, thân chủ xác định các vấn đề của mình và hướng đi cho quá trình trị liệu. Ví dụ, thân chủ có thể không muốn tập trung vào thời thơ ấu của mình mà muốn xử lí những vấn đề mà mình gặp phải trong công việc thì nhà trị liệu có thể giúp thân chủ tìm ra vai trò mà anh ta thực sự muốn nhận là gì. Rogers mô tả quá trình này có tính chất "hỗ trợ, chứ không xây lại"; thân chủ không được dựa dẫm vào nhà trị liệu để tìm sự hỗ trợ mà cần học cách làm thế nào để tự nhận thức và tin tưởng mình thích đáng hơn để độc lập và có thể sống một "cuộc sống tốt đẹp".

Di sản của Rogers

Rogers là một trong những nhà trị liệu tâm lí có ảnh hưởng nhất trong thế kỉ 20, và liệu pháp mới thân chủ–trọng tâm không định hướng của ông đã đánh dấu bước ngoặt trong sự phát triển của liệu pháp tâm lí. Ông là nhân vật quan trọng trong triết lí trị liệu nhóm trong những năm 1960, khích lệ sự giao tiếp cởi mở giữa các cá nhân. Ông khiến tham vấn tâm lí được mở rộng thành hoạt động chuyên nghiệp trong các lĩnh vực như giáo dục và công tác xã hội, và là người tiên phong trong nỗ lực giải quyết xung đột quốc tế dựa trên việc giao tiếp hiệu quả hơn. ■

> Tiến trình của một đời sống tốt đẹp… có nghĩa là dấn thân trọn vẹn vào dòng đời.
> **Carl Rogers**

Cappuccino Team



MỘT NGƯỜI PHẢI TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ ANH TA CÓ THỂ

ABRAHAM MASLOW (1908-1970)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học nhân văn

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1920 Alfred Adler cho rằng chỉ có một nguồn động lực ẩn sau mọi hành vi và trải nghiệm của chúng ta: nỗ lực đạt tới sự hoàn hảo.

1935 Henry Murray phát triển Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề (TAT) để đo lường nhân cách và động cơ.

SAU ĐÓ
Tn. 1950 Kurt Goldstein xác định tự hiện thực hóa là xu hướng hiện thực hóa nhiều nhất có thể những năng lực cá nhân, và cho rằng xung lực tự hiện thực hóa là xung lực duy nhất định hình đời sống của một cá nhân.

1974 Fritz Perls nói rằng mọi sinh vật "chỉ có một mục tiêu bẩm sinh – đó là hiện thực hóa bản thân như nó có thể".

Xuyên suốt lịch sử, nhiều câu hỏi đã được đặt ra về việc tại sao chúng ta lại ở đây, và mục đích đời ta là gì. Ẩn dưới những câu hỏi này là nhu cầu xác định thứ gì giúp ta thật sự thỏa mãn, và làm thế nào tìm ra nó. Các nhà phân tâm sẽ cho rằng sự đáp ứng những thôi thúc sinh học bẩm sinh sẽ dẫn đến thỏa mãn, còn các nhà hành vi sẽ nói quan trọng là phải đáp ứng những nhu cầu sinh lí như thức ăn, ngủ nghỉ và tình dục, nhưng làn sóng tư tưởng mới trong tâm lí trị liệu đầu thế kỉ 20 lại tin rằng con đường dẫn đến sự thỏa mãn nội tâm phức tạp hơn nhiều.

Một trong những người khởi xướng cách tiếp cận mới này là Abraham Maslow, nhà trị liệu được xem là một trong những người khai sáng tâm lí học nhân văn. Ông nghiên cứu trải nghiệm của con người bằng cách xem xét những thứ quan trọng nhất với chúng ta: tình yêu, hi vọng, đức tin, tính duy linh, tính cá nhân và sự tồn tại. Một trong những phương diện quan trọng nhất trong lí thuyết của ông là nếu muốn vươn tới sự phát triển ý thức cao nhất và hiện thực hóa tiềm năng lớn nhất của mình, cá nhân phải khám phá ra mục đích thật sự của đời mình và theo đuổi nó. Maslow gọi trạng thái tồn tại tối cao này là tự hiện thực hóa.

Hướng tới tự hiện thực hóa

Maslow tạo nên một mô hình chi tiết giải thích con đường động lực của con người, xác định những bước cần theo để hướng tới sự tự hiện thực hóa. Tháp nhu cầu nổi tiếng của ông, thường được vẽ như hình kim tự tháp, đặt những nhu cầu cơ bản nhất ở tầng dưới và những nhu cầu trọng yếu khác cho một cuộc sống trọn vẹn với cộng đồng ở tầng trên.

Thang nhu cầu của Maslow chia làm hai phần tách biệt: đầu tiên là bốn nấc tạo thành những "nhu cầu thiếu hụt", và chúng phải được đáp ứng trước khi ta có thể thỏa mãn nhu cầu trí tuệ ở bậc cao hơn trên tầng "nhu cầu phát triển". Những nhu cầu thiếu hụt là những thứ đơn giản và cơ bản; chúng gồm những nhu cầu sinh lí thiết yếu (như ăn uống và ngủ nghỉ), nhu cầu an toàn (được an toàn không gặp nguy hiểm), nhu cầu yêu thương và được thuộc về (muốn gắn bó và được người khác chấp nhận) và nhu cầu được tôn trọng (đạt được thành tựu và được thừa nhận).

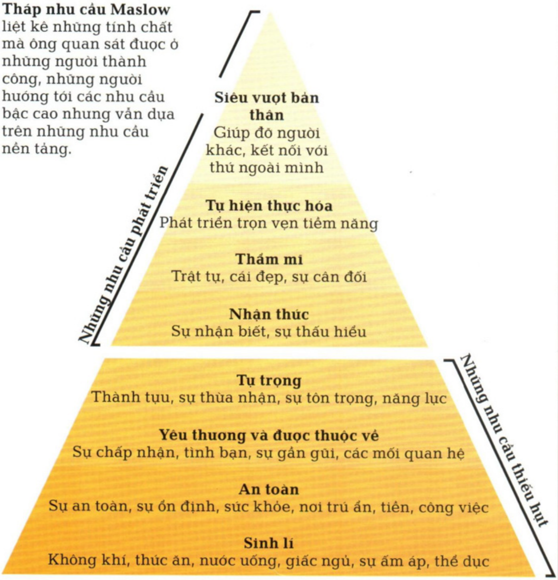
Ở cấp cao, những nhu cầu phát triển gồm có nhu cầu nhận thức (nhu cầu hiểu biết), thẩm mĩ

CappuccinoTeam

Xem thêm: Alfred Adler 100–01 ▪ Erich Fromm 124–29 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Rollo May 141 ▪ Martin Seligman 200–01

Tháp nhu cầu

Tháp nhu cầu Maslow liệt kê những tính chất mà ông quan sát được ở những người thành công, những người hướng tới các nhu cầu bậc cao nhưng vẫn dựa trên những nhu cầu nền tảng.



(muốn sự trật tự và đẹp đẽ), và sau cùng là hai nhu cầu xác định mục đích cuộc sống, hướng tới sự thỏa mãn những mong muốn về tâm lí và tinh thần: tự hiện thực hóa và siêu vượt bản thân. Tự hiện thực hóa là mong muốn hoàn thiện mình, và siêu vượt bản thân là nhu cầu thỏa mãn những thứ vượt trên cái tôi, kết nối với thứ gì đó cao cả hơn chúng ta – như Chúa chẳng hạn – hoặc giúp đỡ người khác hiện thực hóa tiềm năng của họ. Maslow cũng cho rằng mỗi chúng ta đều có một mục đích cá nhân phù hợp nhất với mình, và một phần của con đường hướng tới hoàn thiện là xác định được và theo đuổi mục đích đó. Nếu ai đó không làm thứ mà họ phù hợp nhất để làm trong cuộc sống, thì việc những nhu cầu khác có được đáp ứng cũng không ý nghĩa gì, họ sẽ mãi trăn trở không yên và không thấy thỏa mãn. Mỗi chúng ta phải khám phá ra tiềm năng của mình, và tìm kiếm những trải nghiệm giúp ta thỏa mãn nó – như Maslow từng nói: "Một người phải trở thành người như anh ta có thể." ▪



Abraham Maslow

Abraham Maslow là con cả trong một gia đình có bảy người con, sinh ra tại Brooklyn, New York. Cha mẹ ông là người Do Thái di cư từ Nga sang Mỹ để tránh tình hình chính trị bất ổn ở Nga thời đó. Họ kì vọng nhiều vào Maslow và ép ông học luật – sự ép buộc của cha mẹ tiếp tục cho đến năm 1928, khi Maslow muốn tự kiểm soát cuộc đời mình và theo đuổi tâm lí học. Cũng trong năm đó ông không nghe theo lời cha mẹ, cưới cô em họ Bertha Goodman; sau này họ có hai người con.

Maslow chuyển tới Đại học Wisconsin và làm việc dưới quyền Harry Harlow, nhà tâm lí học hành vi nổi tiếng với công trình nghiên cứu trên khỉ. Sau đó, tại Đại học Columbia, Maslow gặp được người hướng dẫn về phân tâm học trước đây từng là cộng sự của Freud, Alfred Adler.

Tác phẩm chính

1943 *Một lí thuyết về động cơ của con người*
1954 *Động cơ và nhân cách*
1962 *Hướng tới một nền tâm lí học của tồn tại*

CappuccinoTeam



ĐAU KHỔ SẼ KHÔNG CÒN LÀ ĐAU KHỔ NỮA NGAY KHI TA TÌM THẤY MỘT Ý NGHĨA

VIKTOR FRANKL (1905-1997)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp ý nghĩa

TRƯỚC ĐÓ
600-500 TCN Ở Ấn Độ, Phật Thích Ca dạy rằng dục vọng là thứ gây ra khổ đau, giảm dục vọng đi thì sẽ bớt khổ.

458 TCN Nhà viết kịch thời Hy Lạp cổ đại Aeschylus tìm hiểu quan niệm "thông thái chỉ đến từ đau khổ".

SAU ĐÓ
Tn. 1950 Các triết gia hiện sinh Pháp như Jean Paul Sartre cho rằng cuộc sống của chúng ta không có một mục đích Chúa ban cho; chúng ta phải tự mình tìm lấy.

2003 Martin Seligman cho rằng một "cuộc sống trọn vẹn" bao gồm sự vui sướng, sự cam kết và ý nghĩa.

2007 Nhà tâm lí học người Mỹ Dan Gilbert giải thích rằng người ta không hạnh phúc là do cách họ nghĩ về hạnh phúc.

Năm 1942, nhà tâm thần học thành Vienna Viktor Frankl cùng vợ, anh trai và cha mẹ bị bắt vào trại tập trung Đức Quốc xã; trước đó ông từng chuyên về ngăn chặn tự tử và điều trị trầm cảm. Ở trong trại ba năm, ông đã chịu nhiều nỗi kinh sợ và mất mát trước khi ra khỏi nơi đó và là người duy nhất trong gia đình sống sót. Trong cuốn *Đi tìm lẽ sống* (1946) viết sau những trải nghiệm này, Viktor giải thích rằng con người có hai nguồn sức mạnh tâm lí có thể giúp ta chịu đựng những tình huống đau đớn và hủy hoại và hướng tới phía trước; đó là năng lực ra quyết định và sự tự do về thái độ đối diện. Frankl nhấn mạnh rằng ta không lệ thuộc vào môi trường và những sự kiện xảy ra với mình, vì ta là người quyết định cho phép chúng định hình mình như thế nào. Thậm chí những khổ đau còn có thể được nhìn nhận khác đi tùy theo cách ta diễn giải các sự kiện.

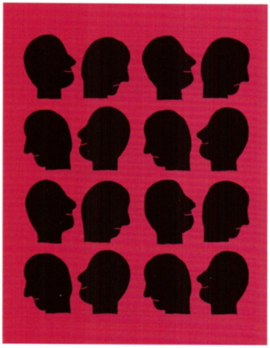
> Người không còn gì trong thế giới này vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc.
> **Viktor Frankl**

Frankl nói về một bệnh nhân của ông đau khổ vì vợ mất. Ông hỏi người bệnh rằng sẽ thế nào nếu ông ta là người chết trước, và ông ta trả lời rằng chắc vợ mình sẽ thấy rất khổ sở. Frankl chỉ ra rằng vì người bệnh không muốn vợ mình khổ sở, nên giờ đây ông gánh lấy nỗi khổ đó. Bằng việc chỉ ra ý nghĩa của sự đau khổ, nó sẽ trở nên dễ chịu đựng hơn; "đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa ngay khi ta tìm thấy một ý nghĩa".

Theo Frankl, ý nghĩa là thứ chúng ta "khám phá ra hơn là tự tạo ra". Ta tìm thấy chúng qua cuộc sống, đặc biệt là qua tình yêu, qua sự sáng tạo, và qua cách ta lựa chọn nhìn nhận sự việc. ■

Xem thêm: Rollo May 141 ▪ Boris Cyrulnik 152–53 ▪ Martin Seligman 200–01

CappuccinoTeam



CHÚNG TA KHÔNG THỂ TRỞ THÀNH MỘT CON NGƯỜI TRỌN VẸN NẾU KHÔNG ĐAU KHỔ

ROLLO MAY (1909-1994)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp tâm lí hiện sinh

TRƯỚC ĐÓ

1841 Søren Kierkegaard cho rằng người ta đã hiểu sai tư tưởng Cơ Đốc và lạm dụng khoa học để phủ nhận nỗi bất an cố hữu trong sự tồn tại.

1942 Bác sĩ người Thụy Sĩ Ludwig Binswanger kết hợp triết học hiện sinh và tâm lí liệu pháp trong *Những hình thái cơ bản và sự hiện thực hóa của con người "hiện hữu trong thế giới"*.

1942 Carl Rogers, nhà tiên phong của tâm lí học nhân văn, cho xuất bản *Tham vấn và liệu pháp tâm lí*.

SAU ĐÓ

1980 Irvin Yalom bàn về bốn điều quan trọng nhất của cuộc sống trong *Liệu pháp tâm lí hiện sinh*: cái chết, sự tự do, sự cô lập mang tính hiện sinh và sự vô nghĩa.

Giữa thế kỉ 19, những triết gia Heidegger, Nietzsche và Kierkegaard đã thách thức những giáo điều xã hội và kêu gọi mọi người mở rộng tư duy để tích hợp thêm những hiểu biết đầy đủ hơn về trải nghiệm của con người, trong một trào lưu gọi là chủ nghĩa hiện sinh. Những khái niệm như ý chí tự do, trách nhiệm cá nhân và cách ta diễn giải trải nghiệm của mình là những điều các nhà hiện sinh quan tâm; về cơ bản, họ muốn hỏi rằng ý nghĩa tồn tại của con người là gì.

Tác phẩm *Ý nghĩa nỗi bất an* (1950) của nhà tâm lí Rollo May đã lần đầu đem cách tiếp cận triết lí lấy con người làm trung tâm này vào tâm lí học, và May thường được xem là cha đẻ tâm lí học hiện sinh.

Phương pháp tiếp cận hiện sinh

May xem đời sống con người như một phổ trải nghiệm, mà khổ đau là một phần bình thường chứ không phải dấu hiệu bệnh lí. Rõ ràng là với tư cách một tồn tại người, ta có xu hướng tìm kiếm những trải nghiệm khiến ta thấy thoải mái. Ta thích những môi trường quen thuộc, thích những trải nghiệm giữ cho cảm nhận về tâm trí và cơ thể của ta ở trạng thái cân bằng và dễ chịu. Tuy nhiên, xu hướng này dẫn ta đến chỗ đánh giá và quy gán những trải nghiệm là "tốt" hoặc "xấu" chỉ dựa vào mức độ vui sướng hoặc khó chịu chúng mang lại. Làm vậy là ta tự hại mình, vì ta đang chống lại những tiến trình dẫn đến sự phát triển và trưởng thành lớn lao nếu ta chấp nhận chúng như một phần tự nhiên của cuộc sống.

May đưa ra một hướng tiếp cận cuộc sống mang âm hưởng Phật giáo, theo đó ta tiếp nhận bình đẳng mọi trải nghiệm, không lảng tránh hoặc chối bỏ những thứ ta xem là khó chịu hoặc không vui. Ta cũng cần chấp nhận những cảm xúc "tiêu cực" của mình thay vì lảng tránh hoặc dồn nén chúng. Ông cho rằng đau khổ và sầu muộn không phải những bệnh lí cần được "sửa"; chúng là điều tự nhiên và thiết yếu của đời sống, và cũng rất quan trọng bởi chúng dẫn tới sự trưởng thành về tâm lí. ▪

Xem thêm: Søren Kierkegaard 26–27 ▪ Alfred Adler 100–01 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Viktor Frankl 140 ▪ Boris Cyrulnik 152–53

CappuccinoTeam

NHỮNG NIỀM TIN HỢP LÍ TẠO NÊN NHỮNG HỆ QUẢ CẢM XÚC LÀNH MẠNH

ALBERT ELLIS (1913-2007)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí

TRƯỚC ĐÓ
1927 Alfred Adler cho rằng hành vi của một người xuất phát từ tư tưởng của họ.

Tn. 1940 Trào lưu Liệu pháp Gestalt đã phổ biến quan điểm nhấn mạnh vai trò của nhận thức trong việc kiến tạo thực tại.

1950 Karen Horney khuyến khích chúng ta nên thoát khỏi "sự chuyên chế của những cái nên".

SAU ĐÓ
Tn. 1960 Aaron Beck cho rằng trầm cảm là kết quả của những cách nhìn tiêu cực không thực tế về thế giới.

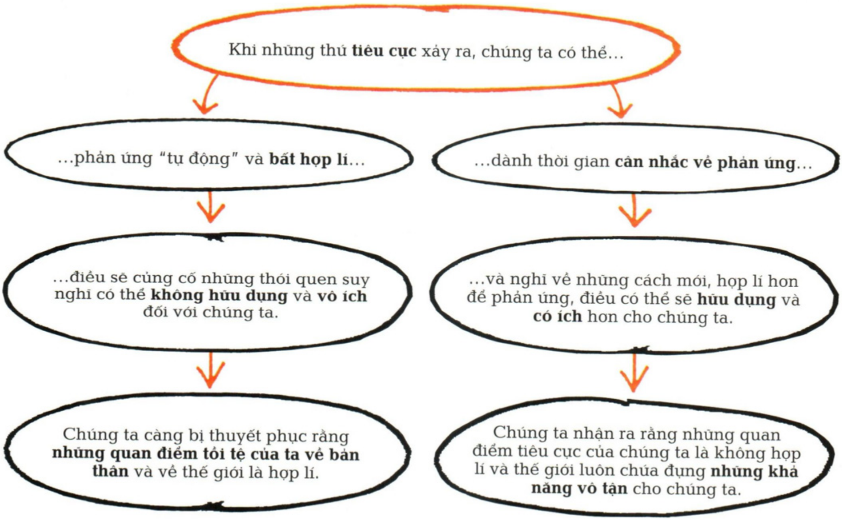
1980 Nhà tâm thần học người Mỹ David Burns đặt tên cho những cách nhận thức méo mó như: Kết luận vội vàng, Vơ đũa cả nắm, Tự cho mình luôn đúng, Khái quát hóa quá mức và Bi thảm hóa.

Epictetus, triết gia Hy Lạp cổ đại từ năm 80 đã cho rằng "con người không khó chịu bởi những sự kiện, mà bởi cách họ nhìn nhận chúng". Nguyên tắc này là nền tảng Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) do bác sĩ Albert Ellis xây dựng năm 1955, cho rằng trải nghiệm không gây ra phản ứng cảm xúc đặc thù nào, mà là hệ niềm tin của cá nhân gây ra.

Vốn thực hành phân tâm học trong những năm 1940 và 1950, Ellis nhận ra rằng dù nhiều bệnh nhân của ông đã hiểu về bản thân và về thời thơ ấu, nhưng những

CappuccinoTeam

Xem thêm: Alfred Adler 100–101 ▪ Karen Horney 110 ▪ Erich Fromm 124–29 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Aaron Beck 174–77 ▪ Martin Seligman 200–01



triệu chứng vẫn còn. Dường như khi một vấn đề được giải quyết, người bệnh lại sinh ra một vấn đề khác thế chỗ. Ellis xác định rằng, vấn đề nằm ở cách mà người ta nghĩ (nhận thức của họ), và cần sự nhận thức rõ hơn để thay đổi nó.

Cách nghĩ bất hợp lí

Lúc đầu Ellis mô tả cách ông làm việc là Liệu pháp hợp lí, vì ông tin rằng hầu hết vấn đề cảm xúc dai dẳng đều do cách nghĩ bất hợp lí gây ra. Một trong những cách nghĩ bất hợp lí thường thấy là xu hướng rút ra kết luận cực đoan về các sự kiện, đặc biệt là kết luận tiêu cực. Ví dụ, nếu một người quen tư duy bất hợp lí bị mất việc, thì với anh ta đó không chỉ là sự không may, mà còn thật *kinh khủng*. Anh ta tin rằng mình vô dụng vì đã bị sa thải, và sẽ không bao giờ tìm được công việc khác nữa. Ellis mô tả những niềm tin bất hợp lí là phi logic, cực đoan, gây hại và có tính tự hủy hoại, vì chúng gây ra hệ quả không lành mạnh về cảm xúc.

Suy nghĩ hợp lí tạo nên hiệu ứng ngược lại. Ellis xác định những suy nghĩ hợp lí là thứ hữu ích cho cái tôi. Nó dựa trên sự chấp nhận và khả năng chịu được những điều khó chịu mà không suy ra những kết luận tiêu cực bi thảm họa, và dựa trên niềm tin vào tính tích cực trong tiềm năng con người. Điều này không có nghĩa là ta nhắm mắt cho qua những yếu tố tiêu cực chỉ để nhìn vào những niềm tin tích cực ngây thơ – tư duy hợp lí vẫn thừa nhận những cảm xúc hữu lí về sự buồn khổ, tội lỗi và tuyệt vọng. Một người suy nghĩ hợp lí có thể mất việc, thậm chí có thể là do lỗi của mình, nhưng cô ta biết rằng cô không hề vô dụng. Cô có thể khó chịu với bản thân, nhưng một cách hợp lí, cô biết rằng có thể sẽ có cơ hội cho một việc khác. Cách nghĩ tích cực mang tính cân bằng và luôn có chỗ dành cho sự lạc quan và tiềm năng; nó tạo nên những hệ quả cảm xúc lành mạnh.

Khái niệm về tư duy bất hợp lí của Ellis chịu ảnh hưởng từ quan điểm về "sự chuyên chế của những cái nên" của Karen Horney, một thiên kiến cho rằng thứ gì đó nên (thật lạ lùng) khác với bản chất thật sự của nó. Cuộc đấu tranh để hòa giải những ý nghĩ này với thực tại là cuộc đấu tranh đau khổ và bất tận. Không

CappuccinoTeam

> Mọi người và mọi việc không khiến chúng ta khó chịu. Đúng hơn, chúng ta tự làm mình khó chịu vì tin rằng những thứ đó có thể khiến chúng ta khó chịu.
> **Albert Ellis**

như thế, suy nghĩ hợp lí tập trung vào sự chấp nhận; nó duy trì cảm thức cân bằng rằng đôi khi mọi chuyện có thể xảy ra theo cách ta không muốn, nhưng chúng là một phần của cuộc sống.

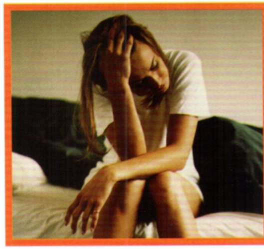
Phản ứng bị điều kiện hóa

Chúng ta quá quen với những phản ứng của mình với người khác và với mọi việc đến mức chúng diễn ra gần như tự động; phản ứng của ta trở nên gắn chặt với chính sự việc. Ellis hướng đến việc dạy mọi người nhận ra sự việc có thể liên quan đến cảm xúc như thế nào, nhưng nó không trực tiếp gây ra cảm xúc đó. Phản ứng cảm xúc của ta phụ thuộc vào ý nghĩa mà ta gán cho điều đã xảy ra, vốn bị chi phối bởi cách nghĩ hợp lí hoặc bất hợp lí.

Như chính tên gọi, Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí xem xét cả phản ứng cảm xúc (quá trình nhận thức) và hành vi. Liên hệ giữa hai yếu tố này là hai chiều: có thể thay đổi cách nghĩ bằng việc thay đổi hành vi, và có thể thay đổi hành vi bằng việc thay đổi cách nghĩ. Ellis cho rằng cách để thay đổi suy nghĩ của chúng ta là phải có khả năng nhận ra rồi sau đó chống lại những niềm tin bất hợp lí, thách thức chúng với những ý nghĩ hợp lí.

Những niềm tin thách thức

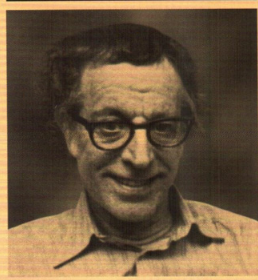
Trong quá trình trị liệu REBT, cá nhân sẽ được yêu cầu xem xét liệu có hay không ở họ những niềm tin yếm thế về chính mình và về vị thế của bản thân trong cuộc sống, thứ sinh ra những phản ứng bất hợp lí. Quá trình này gọi là "thách thức". Ví dụ, một số người tin rằng "Tôi là người duy nhất thật sự đáng tin cậy" hoặc "Số tôi là số cô đơn".



Nếu ai đó không may mắn trong tình yêu, họ có thể cảm thấy buồn và bị chối bỏ. Tuy nhiên, có sự khác biệt rất lớn giữa việc cảm thấy những cảm xúc này và chấp nhận chúng trở thành niềm tin.

Trong trị liệu, cá nhân sẽ được khuyến khích xem lại tiểu sử của mình để tìm ra những điều có thể hợp lí hóa những niềm tin này. Một số người từng trải qua vài mối quan hệ tan vỡ có thể sẽ ảo tưởng "số họ là số cô đơn" hoặc họ không đáng được yêu thương. REBT khuyến khích mọi người chấp nhận nỗi đau của sự mất mát hoặc cô đơn, và đánh giá hợp lí những yếu tố dẫn đến sự mất mát; nhưng nó không khuyến khích niềm tin cho rằng một vài

Albert Ellis



Albert Ellis sinh tại Pittsburgh, Pennsylvania, Mỹ. Cha ông thường đi làm ăn xa, còn mẹ mắc chứng rối loạn lưỡng cực; Ellis phải thường xuyên chăm sóc hai người em của mình. Bắt đầu sự nghiệp bằng việc buôn bán, sau đó Ellis trở thành một tác giả, trước khi những thứ ông viết về tình dục dẫn ông tới việc bắt đầu nghiên cứu tâm lí học lâm sàng tại Đại học Columbia năm 1942. Mới đầu Ellis thực hành phân tâm học và chịu ảnh hưởng của Sigmund Freud, Alfred Adler và Erich Fromm. Tuy nhiên, Liệu pháp hợp lí của ông đã tách khỏi phân tâm học và được xem là đã góp phần vào sự chuyển hướng tâm lí trị liệu sang liệu pháp nhận thức hành vi. Ông được xem là một trong những nhà tâm lí có ảnh hưởng nhất tại Hoa Kỳ. Ông viết hơn 70 cuốn sách, tiếp tục viết và giảng dạy cho đến khi qua đời ở tuổi 93.

Tác phẩm chính

1957 *Làm thế nào để sống với người nhiễu tâm*

1961 *Cẩm nang sống hợp lí*

1962 *Lí trí và cảm xúc trong liệu pháp tâm lí*

1998 *Già sao cho đúng*

Cappuccino Team

chuyện như thế có nghĩa là mọi thứ sẽ luôn xảy ra như thế, để rồi họ không thể có được hạnh phúc.

Một trong những khó khăn cố hữu trong cách nghĩ bất hợp lí là nó có xu hướng lặp lại như thế mãi, vì kiểu nghĩ như "chẳng có gì tốt đẹp đến với tôi" sẽ có rất ít hoặc không có động lực tìm kiếm các cơ hội để điều tốt đẹp có thể diễn ra. Những người suy nghĩ bất hợp lí thường cho rằng khả năng để có được trải nghiệm tốt đẹp là không thể, nên họ từ bỏ việc tìm kiếm chúng. Nó cũng khiến họ không nhìn thấy những điều tốt đẹp đang diễn ra. Nhiều người biểu lộ một niềm tin lặp lại mãi: "Vâng, tôi đã cố, và *tôi biết* những thứ tốt đẹp không bao giờ xảy ra", một ý nghĩ sẽ hợp lí hóa và củng cố niềm tin của họ.

Suy nghĩ bất hợp lí là kiểu suy nghĩ "giấy trắng mực đen"; nó ngăn cá nhân không nhận ra toàn bộ phổ trải nghiệm có thể có. Nếu một hệ niềm tin sai lạc dẫn ta tới chỗ luôn diễn giải tình huống theo hướng tiêu cực, nó sẽ ngăn những khả năng có được trải nghiệm tích cực thay thế. Thường mọi người hay cho rằng ta "thấy sao thì tin vậy", nhưng thực tế, ta tin sao thì sẽ nhìn thấy như thế.

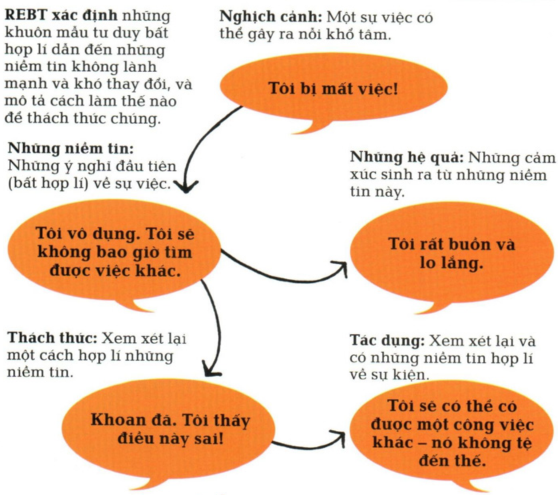
Lí thuyết kiến tạo

REBT là một dạng lí thuyết kiến tạo, cho rằng dù những góc nhìn của ta chịu ảnh hưởng từ sự nuôi dạy và văn hóa, nhưng ta tự kiến tạo nên niềm tin và thực tại của chính mình. Là một liệu pháp, nó cố gắng cởi bỏ những ý nghĩ, cảm xúc và hành vi tuyệt đối hóa cứng nhắc của mọi người; giúp họ thấy họ đã tự chọn "quấy nhiễu chính mình" như thế nào, như cách Ellis thường nói. Nó gợi ý cho ta những cách nghĩ và chọn lựa những con đường lành mạnh hơn; và làm thế nào để nhập tâm hóa, tạo thói quen với những niềm tin mới mẻ và ích lợi hơn. Khi làm được vậy thì nhà trị liệu thành ra thừa – một khi thân chủ đã nắm được quan điểm về việc tự ý thức khi ra quyết định, và chọn lựa có cân nhắc (và thường là khác biệt với lối cũ), thì họ không còn cần tới nhà trị liệu nữa.

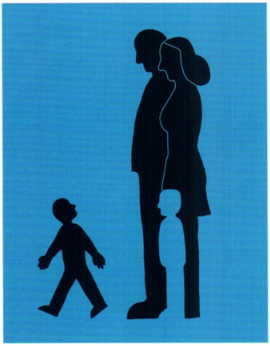
Một liệu pháp chủ động

Lí thuyết của Ellis đã thách thức sự chuyển biến chậm về phương pháp luận của phân tâm học và tạo nên hình thái đầu tiên của liệu pháp nhận thức hành vi, một phương pháp phổ biến hiện nay. Ông là một nhà trị liệu chủ động và trực tiếp, thay vì cách làm dài hơi và thụ động của phân tâm học; ông dứt khoát đặt công việc và quyền năng vào tay thân chủ – một cách tiếp cận định hình trước cho phương thức của Carl Rogers. Ông cũng nhấn mạnh rằng lí thuyết hóa không thôi là chưa đủ – "bạn phải quay lại ngay với hành động, hành động và hành động". REBT trở thành một trong những liệu pháp phổ biến nhất trong những năm 1970 và 1980 và có ảnh hưởng lớn tới công trình của Aaron Beck, người mô tả Ellis như một "nhà khám phá, nhà cách mạng, nhà trị liệu, nhà lí thuyết và một người thầy". ▪

> "Những tháng năm tuyệt nhất cuộc đời bạn là khi bạn quyết được rằng những vấn đề của bạn chỉ thuộc về bạn... Bạn nhận ra mình kiểm soát vận mệnh của bản thân."
> **Albert Ellis**



CappuccinoTeam



GIA ĐÌNH LÀ "NHÀ MÁY" NƠI MỌI NGƯỜI ĐƯỢC SẢN XUẤT RA

VIRGINIA SATIR (1916-1988)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp gia đình

TRƯỚC ĐÓ
1942 Carl Rogers cho xuất bản *Tham vấn và liệu pháp tâm lí*, nhấn mạnh vai trò của sự tôn trọng và cách tiếp cận không phán xét trong điều trị sức khỏe tâm thần.

SAU ĐÓ
1953 Nhà tâm thần học người Mỹ Harry Stack Sullivan cho xuất bản *Lí thuyết liên cá nhân về tâm thần học*, trong đó cho rằng con người là sản phẩm của hoàn cảnh.

1965 Nhà tâm thần học gốc Argentina là Salvador Minuchin ứng dụng liệu pháp gia đình tại Phòng lâm sàng Hướng đạo Trẻ em Philadelphia.

1980 Nhà tâm thần học người Ý Mara Selvini Palazzoli và các cộng sự của bà cho xuất bản những bài báo về phương pháp tiếp cận "hệ thống Milan" của họ trong liệu pháp gia đình.

Chúng ta **học cách phản ứng** theo những cách nhất định với các thành viên trong gia đình mình.

↓

Những phản ứng này **hình thành một vai trò** mà chúng ta tiếp nhận, đặc biệt là khi chúng ta chịu áp lực.

↓

Vai trò này có thể **lấn át cái tôi chân thật của chúng ta** và theo chúng ta bước vào thời kì trưởng thành.

↓

Gia đình là "nhà máy" nơi mọi người được sản xuất ra.

Vai trò mà một người nhận trong "gia đình gốc" của mình (nơi chúng ta lớn lên) thường là hạt mầm từ đó tuổi trưởng thành của chúng ta sẽ phát triển. Nhà tâm lí học người Mỹ Virginia Satir nhận ra vai trò quan trọng của gia đình gốc trong việc định hình nhân cách, và đi tìm những khác biệt giữa một gia đình lành mạnh với một gia đình rối loạn về chức năng. Bà đặc biệt quan tâm tới những vai mà mọi người thường có xu hướng đóng để bù đắp khi thiếu đi sự tác động lành mạnh giữa các thành viên gia đình.

Một đời sống gia đình lành mạnh là khi nó cởi mở và có sự bộc lộ tương tác qua lại về cảm xúc, và biểu lộ sự nhìn nhận tích cực cùng tình yêu với người khác. Hơn bất cứ nhà trị liệu nào trước đó, Satir nhấn mạnh sức mạnh của những mối quan hệ bảo bọc nồng ấm trong việc phát triển những tâm hồn lành mạnh.

Đóng vai

Satir cho rằng khi các thành viên trong gia đình thiếu khả năng bộc lộ cảm xúc một cách cởi mở, các "vai" nhân cách có xu hướng nổi lên thay cho những bản sắc thật. Bà lưu ý tới năm dạng vai thường được các thành viên trong

CappuccinoTeam

Xem thêm: Carl Rogers 130–37 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Bruno Bettelheim 271

Năm vai trong gia đình



Người phân tâm | Người máy tính | Người cân bằng | Người đổ lỗi | Người xoa dịu

Theo Satir, **năm vai nhân cách khác biệt** thường được đóng bởi các thành viên trong gia đình nhằm khỏa lấp những vấn đề cảm xúc khó khăn.

gia đình đóng, đặc biệt là trong những thời kì căng thẳng. Đó là: người luôn bắt lỗi và chỉ trích ("người đổ lỗi"); người lí trí ít cảm xúc ("người máy tính"); người khuấy động mọi việc để đánh lạc sự chú ý khỏi những vấn đề cảm xúc ("người phân tâm"); người an ủi và biện hộ cho mọi người ("người xoa dịu"); và người cởi mở, chân thành, giao tiếp thẳng thắn ("người cân bằng").

Chỉ những người cân bằng là có vị thế lành mạnh và phù hợp, vì cảm xúc nội tâm của họ phù hợp với mối giao tiếp họ có với những người khác trong gia đình. Những người khác đóng những vai khác nhau vì sự tự tin thấp khiến họ sợ bộc lộ hoặc chia sẻ cảm xúc thật của mình. Kiểu người xoa dịu thường sợ sự phản đối chê bai; người hay đổ lỗi công kích người khác để che giấu cảm xúc về sự vô dụng; người máy tính dựa vào lí trí để chối bỏ những cảm xúc; và người phân tâm – thường là thành viên trẻ nhất trong gia đình – tin rằng mình sẽ chỉ được yêu quý nếu có vẻ ngoài đáng yêu và vô hại.

Những vai thường được đóng này có thể giúp gia đình hoạt động được, nhưng chúng có thể sẽ lấn át khả năng được là cái tôi chân thật của các cá nhân. Satir tin rằng để có thể bỏ đi những bản sắc giả này, dù là ở trẻ em hay người lớn, ta cần chấp nhận giá trị cố hữu của bản thân. Chỉ khi đó ta mới có thể bắt đầu hướng tới một cuộc sống thật sự trọn vẹn. Điều này bắt đầu với sự cam kết giao tiếp thẳng thắn, cởi mở và chân thành.

Sự nhấn mạnh những gắn kết cảm xúc cơ bản và tích cực là nền tảng trong công trình tiên phong của Satir. Bà tin rằng tình yêu và sự chấp nhận là những nguồn lực chữa lành tốt nhất cho bất cứ gia đình rối loạn nào. Bằng việc nuôi dưỡng những mối quan hệ gần gũi và yêu thương với các bệnh nhân, bà đã thị phạm sự linh động mà bà đang khuyến khích họ tiếp nhận. ▪

> Nhờ việc biết cách làm thế nào để chữa lành cho gia đình, tôi biết cách làm thế nào để chữa lành thế giới.
> **Virginia Satir**

Virginia Satir

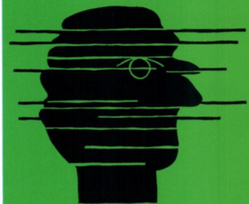
Virginia Satir sinh ra tại một nông trại ở Wisconsin. Như được kể lại, mới sáu tuổi, cô bé Virginia đã muốn làm "thám tử cho cha mẹ của mọi người". Mất đi thính giác vì một căn bệnh vào năm 2 tuổi khiến Satir chú ý quan sát rất kĩ giao tiếp không lời, giúp cô có được sự hiểu biết rất tinh tế về hành vi con người. Cha cô là một người nghiện rượu, và Satir hiểu rất rõ những tác động của việc chăm sóc, đổ lỗi và làm vừa lòng người khác, thứ diễn ra xung quanh cô thời thơ ấu.

Satir học để thành giáo viên, nhưng sự quan tâm tới những vấn đề về lòng tự trọng ở trẻ đã dẫn bà tới việc học và lấy bằng thạc sĩ ngành công tác xã hội. Bà đã xây dựng chương trình đào tạo về liệu pháp gia đình chính thức đầu tiên tại Hoa Kỳ. Hiện nay, "Mô hình Satir" vẫn có ảnh hưởng rất lớn tới tâm lí học cá nhân và tâm lí học tổ chức.

Tác phẩm chính

1964 *Liệu pháp gia đình kết hợp*
1972 *Sản xuất con người*

CappuccinoTeam



THỨC TỈNH, NHẬP THẾ, TÁCH RỜI

TIMOTHY LEARY (1920-1996)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học thực nghiệm

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1890 William James nói cái tôi có bốn lớp: vật chất, xã hội, tinh thần và cái tôi thuần túy.

1956 Abraham Maslow nhấn mạnh tầm quan trọng của "những trải nghiệm đỉnh cao" trong tiến trình tự hiện thực hóa.

SAU ĐÓ
Tn. 1960 Nhà tâm thần học người Anh Humphry Osmond đặt ra thuật ngữ "thức thần" để mô tả những hiệu ứng cảm xúc của chất LSD và mescaline.

1962 Trong "Thực nghiệm ngày thứ Sáu tốt lành", nhà tâm thần học và thần học người Mỹ Walter Pahnke kiểm tra xem chất thức thần có thể đem lại trải nghiệm tâm linh sâu hơn không.

1972 Trong *Tâm lí học ý thức*, nhà tâm lí học người Mỹ Robert E. Ornstein cho rằng chỉ trải nghiệm cá nhân mới có thể mở khóa vô thức.

Nhà tâm lí học người Mỹ Timothy Leary là một biểu tượng của phong trào phản văn hóa trong những năm 1960. Ông đã tạo ra một khẩu hiệu phổ biến nhất gắn với thời kì đó: "Thức tỉnh, Nhập thế, Tách rời".

Tuy nhiên, thứ tự mà Leary muốn chúng ta làm ba điều này thì khác. Ông thấy rằng xã hội bị ô nhiễm bởi chính trị, được tạo nên từ những cộng đồng cằn cỗi nhạt nhòa, không đem lại những ý nghĩa sâu sắc mà các cá nhân cần đến. Đầu tiên ông muốn ta "Tách rời", tức là tách mình khỏi những gò bó nhân tạo, trở nên tự lực trong suy nghĩ và hành động. Thật không may, "Tách rời" thường bị hiểu sai thành sự khích lệ mọi người bỏ bê, vốn chưa bao giờ là ý của ông.

Tiếp đó, Leary nói ta hãy "Thức tỉnh", đi sâu vào vô thức, "tìm ra bí tích đưa bạn trở về ngôi đền của Chúa, cơ thể của chính bạn". Đây là yêu cầu hãy thăm dò những tầng thực tại cùng những cấp độ trải nghiệm và ý thức sâu hơn. Chất thức thần là một cách để làm điều này, và Leary, giáo sư tại Harvard, đã thử nghiệm với chất gây ảo giác LSD.

Để "Nhập thế", Leary yêu cầu ta quay lại xã hội với góc nhìn mới, tìm kiếm khuôn mẫu hành vi mới phản ánh sự chuyển hóa của ta, và dạy cho người khác về những điều mới mẻ của mình. ▪



Phong trào thức thần trong những năm 1960 chịu ảnh hưởng lớn từ lời kêu gọi về một xã hội tốt đẹp hơn, gây thỏa mãn hơn của Leary, bằng việc tìm hiểu vô thức để hé lộ những cảm xúc và nhu cầu chân thật của chúng ta.

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Abraham Maslow 138–39

Cappuccino Team



SỰ THẤU SUỐT CÓ THỂ GÂY MÙ QUÁNG

PAUL WATZLAWICK (1921-2007)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp ngắn hạn

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1880 Nổi lên liệu pháp tâm động học, còn được gọi là liệu pháp định hướng thấu suốt. Nó tập trung vào các quá trình vô thức được bộc lộ ra trong hành vi hiện tại của con người.

1938 B. F. Skinner giới thiệu về thuyết hành vi "cấp tiến", thứ không chấp nhận rằng những suy nghĩ, nhận thức hay bất kì hoạt động cảm xúc không thể quan sát nào lại kích hoạt được một khuôn mẫu hành vi đặc thù nào đó.

SAU ĐÓ
1958 Nhà tâm thần học người Mỹ Leopold Bellak thành lập một phòng lâm sàng liệu pháp ngắn hạn, nơi quá trình trị liệu được giới hạn dài nhất cũng chỉ năm buổi.

1974 Nhà trị liệu tâm lí người Mỹ Jay Haley cho xuất bản *Liệu pháp lạ thường*, mô tả những kĩ thuật trị liệu ngắn hạn của Milton Erickson.

Liệu pháp tâm lí thường tập trung vào việc người bệnh hiểu được về chính họ, về tiểu sử và hành vi của mình. Điều này dựa trên niềm tin rằng để đối mặt với nỗi đau cảm xúc và thay đổi hành vi, ta cần hiểu những cảm xúc của mình bắt nguồn từ đâu. Nhà tâm lí học Mỹ gốc Áo Paul Watzlawick gọi quá trình này là "sự thấu suốt". Ví dụ, một người đau khổ trong thời gian dài sau khi người yêu bỏ đi bỗng nhận ra mình có những vấn đề sâu hơn với sự chối bỏ, vì mẹ anh đã bỏ rơi anh khi còn là một đứa trẻ. Nhưng nhiều nhà trị liệu đã kết luận rằng để đối mặt với nỗi đau cảm xúc thì sự thấu suốt có thể là không cần thiết, và một số người như Watzlawick cho rằng nó còn khiến người bệnh tệ hơn.

Watzlawick không tin rằng có trường hợp nào đó mà người bệnh có thể thay đổi nhờ việc hiểu sâu sắc hơn về bản thân. Niềm tin cho rằng việc hiểu về những sự kiện quá khứ có thể giúp làm sáng tỏ những vấn đề hiện tại dựa trên cách nhìn "tuyến tính" nhân quả. Watzlawick quan tâm tới vòng nhân quả luẩn quẩn trong hành vi con người, thứ cho thấy con người thường lặp đi lặp lại những hành vi giống nhau.

Watzlawick cho rằng sự thấu suốt thậm chí có thể gây mù quáng trước cả vấn đề thực tế lẫn giải pháp tiềm năng cho vấn đề đó. Ông chủ trương liệu pháp ngắn hạn, hướng đến giải quyết những vấn đề cụ thể trực tiếp hơn nhằm đạt được những kết quả nhanh hơn. Nhưng ông cũng thấy rằng để bất kì quá trình trị liệu nào có thể thành công, cần phải cho người bệnh một mối quan hệ mang tính hỗ trợ. ■

> Ai cũng có thể hạnh phúc được, nhưng để *khiến* chính mình không hạnh phúc thì chúng ta cần phải học.
> **Paul Watzlawick**

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ Elizabeth Loftus 202–07 ▪ Milton Erickson 336

Cappuccino Team



SỰ ĐIÊN LOẠN KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ TÌNH TRẠNG SUY SỤP, NÓ CÓ THỂ LÀ MỘT SỰ ĐỘT PHÁ

R.D. LAING (1927-1989)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm thần học

TRƯỚC ĐÓ
1908 Nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Eugen Bleuler đặt ra thuật ngữ "tâm thần phân liệt" để chỉ trạng thái phân li các chức năng tâm trí.

1911 Sigmund Freud cho rằng tâm thần phân liệt thuần túy là bệnh tâm lí, dù nó không thể điều trị được bằng phân tâm học.

1943 Triết gia Pháp Jean-Paul Sartre nói về sự khác biệt giữa cái tôi chân thật và cái tôi giả tạo.

1956 Nhà xã hội học người Anh Gregory Bateson xác định tình trạng "tiến thoái lưỡng nan" như một nan đề khó chịu về mặt cảm xúc, trong đó mọi giải pháp khả dĩ đều dẫn đến hệ quả tiêu cực.

SAU ĐÓ
1978 Chụp CT não bộ cho thấy những khác biệt giữa những người mắc tâm thần phân liệt mạn tính và những người không mắc.

Bệnh tâm thần **không mang tính chất sinh lí**; nó sinh ra do **những khó khăn trong tương tác xã hội**.

→ **Loạn thần** là **một sự biểu lộ** thích đáng và có thể hiểu được của **sự đau khổ**.

→ Tâm thần học thường **quy chụp** sai về bệnh tâm thần vì nó **không tuân theo** những quy chuẩn xã hội.

→ Bệnh tâm thần nên được xem như một dạng trải nghiệm mang tính **thanh lọc và chuyển hóa**.

→ **Sự điên loạn không nhất thiết là tình trạng suy sụp. Nó có thể là một sự đột phá.**

Cuối thế kỉ 19, quan điểm rằng bệnh tâm thần chỉ khác những đau khổ tâm lí khác về mức độ – không khác về chất – dần được chấp nhận. Freud cho rằng nhiễu tâm và trạng thái bình thường là những đoạn khác nhau trên cùng thang đo, và ai cũng có thể bị rối nhiễu khi gặp cảnh ngộ thảm khốc. Chính từ đây mà R. D. Laing nổi lên thành một hình tượng nổi bật của một xu hướng văn hóa mới.

Sinh học và hành vi

Như Freud, Laing thách thức những giá trị cơ bản của tâm thần học, phủ nhận quan niệm rằng bệnh tâm thần là một hiện tượng sinh học, nhấn mạnh tầm quan trọng của ảnh hưởng xã hội, văn hóa và gia đình lên trải

CappuccinoTeam

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ David Rosenhan 328–29

nghiệm cá nhân. Dù không phủ nhận thực tế ác nghiệt của bệnh tâm thần, nhưng quan điểm của ông xung khắc với cơ sở y học và việc thực hành tâm thần học được chấp nhận xưa nay.

Laing đặt nghi vấn về giá trị của những chẩn đoán bệnh tâm thần với cơ sở rằng chúng không tuân theo mô hình y học truyền thống. Các bác sĩ làm xét nghiệm và kiểm tra để chẩn đoán bệnh thể chất, trong khi chẩn đoán bệnh tâm thần dựa trên hành vi. Theo Laing, một vấn đề cố hữu khác trong chẩn đoán bệnh tâm thần là nó chẩn đoán dựa trên cách hành xử, nhưng lại điều trị bằng thuốc. Nếu một chẩn đoán được dựa trên hành vi thì việc trị liệu cũng phải theo hành vi. Ông cho rằng thuốc tâm thần sẽ cản trở khả năng suy nghĩ, hệ quả là làm rối quá trình phục hồi thuận tự nhiên thật sự.



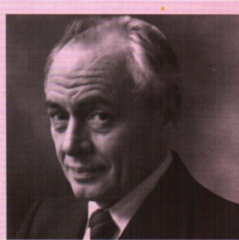
Vua Lear của Shakespeare là một ví dụ điển hình nhất về việc một người bị những tình cảnh khó khăn đẩy đến chỗ điên loạn. Theo Laing, sự điên loạn của vua Lear là một nỗ lực để trở lại trạng thái tự nhiên lành mạnh của ông ta.

Tiếp cận tâm thần phân liệt

Công trình chính của Laing tập trung vào việc hiểu và điều trị tâm thần phân liệt – dạng rối nhiễu đặc trưng bởi sự phân li mạnh mẽ chức năng tâm trí – và giải thích nó cho người bình thường hiểu. Ông nói, tâm thần phân liệt không di truyền, mà là một phản ứng có thể hiểu được trước những tình huống không thể chịu nổi. Ông áp dụng lí thuyết về tình trạng “tiến thoái lưỡng nan” của nhà xã hội học Gregory Bateson, khi một người bị đẩy vào tình huống phải đối mặt với những kì vọng xung đột nhau, mà hành động nào cũng đưa đến hệ quả tiêu cực, dẫn đến sự đau khổ cùng cực về tâm trí.

Bệnh tật như là sự đột phá

Laing đã cách mạng hóa việc nhìn nhận hành vi bất thường và lời nói lẫn lộn của người tâm thần phân liệt, xem đó là sự biểu lộ nỗi đau xác đáng. Với ông, thời kì loạn thần biểu hiện nỗ lực truyền đạt những gì họ lo lắng, và cần được xem như những trải nghiệm thanh lọc và chuyển hóa, có thể dẫn đến những nhận thức cá nhân quan trọng. Laing đồng ý rằng những biểu lộ này rất khó hiểu, nhưng ông giải thích đó là do họ bị mắc kẹt trong thứ ngôn ngữ biểu tượng cá nhân, vốn chỉ có nghĩa trong tâm thức họ. Liệu pháp không sử dụng thuốc của Laing cố tìm ra ý nghĩa trong ngôn ngữ biểu tượng của người bệnh qua việc lắng nghe với sự chú ý và cảm thông. Điều này dựa trên niềm tin rằng mọi người đều khỏe mạnh ở trạng thái tự nhiên của họ, và cái gọi là bệnh tâm thần chỉ là một nỗ lực để trở lại trạng thái đó. ■



R.D. Laing

Ronald David Laing sinh tại Glasgow, Scotland. Sau khi học y tại Đại học Glasgow, ông trở thành nhà tâm thần học phục vụ trong quân đội Liên hiệp Anh và dần quan tâm đến những trường hợp đau khổ về tinh thần. Sau đó ông được đào tạo tại Tavistock Clinic ở London, Anh. Năm 1965, Laing và một nhóm cộng sự thành lập Hội Philadelphia và bắt đầu dự án tâm thần học cấp tiến tại Kingsley Hall, London, nơi các bệnh nhân và nhà trị liệu sống cùng nhau.

Cuối đời, những hành vi thất thường và thiên kiến về tâm linh khiến danh tiếng của ông tàn lụi dần. Vì Laing không thể phát triển phương pháp của mình thành một công cụ điều trị hiệu quả, nên tư tưởng của ông hầu như không được các tổ chức tâm thần học chấp nhận. Dù vậy, đóng góp của ông cho phong trào phản tâm thần học vẫn có ảnh hưởng lâu dài, đặc biệt là về liệu pháp gia đình. Ông qua đời năm 1989 vì đau tim.

Tác phẩm chính

1960 *Cái tôi phân li*
1961 *Cái tôi và người khác*
1964 *Sự tỉnh táo, điên loạn và gia đình*
1967 *Tính chính trị của kinh nghiệm*

CappuccinoTeam



LỊCH SỬ CỦA CHÚNG TA KHÔNG QUYẾT ĐỊNH SỐ PHẬN CỦA CHÚNG TA

BORIS CYRULNIK (1937-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học tích cực

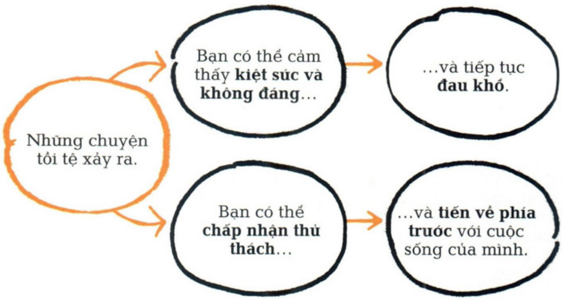
TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1920 Freud cho rằng những sang chấn thời thơ ấu tác động tiêu cực tới não bộ trẻ thơ và có thể lấn át cả những yếu tố phục hồi về mặt di truyền, xã hội hoặc tâm lí.

1955-95 Một nghiên cứu theo thời gian được thực hiện bởi nhà tâm lí Emmy Werner trên những trẻ em bị sang chấn đến tuổi trưởng thành cho thấy một phần ba có xu hướng phục hồi.

1988 John Bowlby đề xuất về việc cần nghiên cứu sự phục hồi.

SAU ĐÓ
2007 Chính quyền Liên hiệp Anh bắt đầu Chương trình Phục hồi tại các trường học.

2012 Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ thành lập một bộ phận chuyên môn về phục hồi tâm lí.



Khi bi kịch ập tới, một số người gục ngã. Không huy động được những cơ chế thích ứng, họ bị trầm cảm hoặc ngã lòng, đôi khi mất đi hi vọng và ý chí sống. Họ có thể hoàn toàn bị ám ảnh bởi những ác mộng đau khổ, những hồi niệm và lo âu. Tuy nhiên một số người phản ứng khác. Họ không chỉ xử lí được những biến động bình thường, mà còn vượt qua được mất mát và sang chấn. Thay vì bị trầm cảm và không có khả năng ứng phó, bằng cách nào đó họ có thể vượt qua những tình cảnh đau khổ và tiếp tục sống.

Boris Cyrulnik quan tâm tới sự phản ứng khác biệt này. Để hiểu vì sao một số người bị ảnh hưởng nặng nề đến vậy, trong khi số khác lại có thể "bật lại" được, ông đã dành cả sự nghiệp để nghiên cứu sự phục hồi tâm lí.

Cyrulnik phát hiện ra sự phục hồi không phải một phẩm chất bẩm sinh, mà nó được xây dựng qua một quá trình tự nhiên. Ông nói "nếu chỉ có một mình, đứa trẻ sẽ không phục hồi được... Đó là một tương tác, một mối quan hệ". Ta xây dựng sự phục hồi từ việc phát triển mối quan hệ. Ta luôn "đan dệt" chính mình từ những quan hệ với những người và tình huống ta gặp, qua những ngôn từ

CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ John Bowlby 274–77 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ George Kelly 337 ▪ Jerome Kagan 339



Sau những thảm họa như sóng thần, các nhà tâm lí học chứng kiến sự hình thành các cộng đồng phục hồi, với đặc trưng là quyết tâm vượt qua nghịch cảnh của các cư dân.

ta trao đổi và những cảm xúc sinh ra từ đó. Ta có thể tưởng rằng chỉ một "mũi đan" bị đứt là cuộc sống của ta sẽ bị sổ tung. Thực tế thì "chỉ cần một mũi đan còn giữ được, chúng ta có thể bắt đầu lại tất cả".

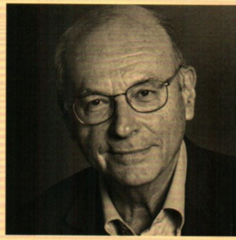
Những cảm xúc tích cực và sự hài hước là chìa khóa cho sự phục hồi. Nghiên cứu của Cyrulnik cho thấy những người có khả năng đương đầu với khó khăn và sang chấn trong cuộc sống tốt hơn là những người có thể tìm ra ý nghĩa trong gian khổ, xem đó là trải nghiệm hữu ích và mở mang tầm mắt, thậm chí còn cười vui về nó được. Những người có sức phục hồi cao luôn giữ được năng lực nhìn thấy mọi việc có thể sẽ tốt dần lên như thế nào trong tương lai, dù hiện tại đang rất đau khổ.

Đối mặt thử thách

Trước nay chúng ta vẫn nghĩ những người có sức phục hồi cao thường ít cảm xúc hơn, nhưng Cyrulnik tin rằng với họ nỗi đau không hề nhẹ nhàng hơn người khác; vấn đề là họ chọn cách dùng nó như thế nào. Nỗi đau có thể vẫn tiếp diễn, thậm chí kéo dài suốt đời, nhưng với những người này, nó đặt ra thử thách mà họ quyết định sẽ đối diện. Thử thách là phải vượt qua những gì đã xảy ra, để tìm sức mạnh trong những trải nghiệm đó thay vì để nó đánh gục họ, và sử dụng sức mạnh đó để hiên ngang tiến về phía trước. Nếu được hỗ trợ đúng đắn, trẻ em có thể sẽ phục hồi hoàn toàn từ sang chấn. Cyrulnik chỉ ra rằng não bộ con người vốn mềm dẻo và sẽ phục hồi nếu điều kiện cho phép. Não bộ của những trẻ bị sang chấn cho thấy có sự co lại của các não thất và vỏ não, nhưng khi trẻ được hỗ trợ tốt và được yêu thương sau sang chấn, ảnh scan não cho thấy não bộ có thể trở lại tình trạng bình thường trong vòng một năm.

Cyrulnik nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không gắn mác những trẻ chịu sang chấn, vì làm vậy sẽ đẩy các em vào tương lai vô vọng. Sang chấn gồm có sự tổn thương và hình dung về tổn thương đó. Việc người lớn nói mãi về những sự kiện đó khiến trẻ bẽ mặt là thứ trải nghiệm gây sang chấn nhất. Ông cho rằng sự gắn mác có thể còn tai hại hơn chính trải nghiệm. ▪

> Phục hồi là năng lực tiếp tục trưởng thành của một người khi phải đối mặt với những vấn đề kinh khủng.
> **Boris Cyrulnik**



Boris Cyrulnik

Boris Cyrulnik sinh ra trong một gia đình Do Thái tại Bordeaux, Pháp, ngay trước khi nổ ra Thế chiến II. Năm 1944, khi chính phủ Vichy kiểm soát khu vực không bị chiếm đóng ở miền nam nước Pháp nhờ thỏa thuận với Đức, nhà ông đã bị vây bắt, và cha mẹ ông bị bắt vào trại tập trung Auschwitz. Cha mẹ ông trước đó đã gửi ông lánh nạn ở một gia đình nuôi, nhưng vài ngày sau họ lại giao ông cho chính quyền để lấy một phần thưởng nhỏ. Ông trốn thoát khi đang đợi chuyển đến một trại tập trung, rồi làm việc ở nông trại cho đến năm lên mười, khi ông được nhận nuôi. Ông lớn lên tại Pháp, không họ hàng thân thích. Chủ yếu là tự học, cuối cùng Cyrulnik theo học y khoa tại Đại học Paris. Nhận ra mình muốn đánh giá lại chính đời mình, ông bắt đầu nghiên cứu phân tâm học và sau đó là tâm thần học thần kinh. Ông dành cả sự nghiệp để làm việc với những trẻ em gặp sang chấn.

Tác phẩm chính

1992 *Bình minh của ý nghĩa*
2004 *Lời thì thầm của những bóng ma*
2009 *Sự phục hồi*

Cappuccino Team



CHỈ NHỮNG NGƯỜI TỐT MỚI MẮC TRẦM CẢM

DOROTHY ROWE (1930-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết kiến tạo cá nhân

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1940 Liệu pháp Gestalt được hình thành, giới thiệu quan điểm cho rằng nhận thức ảnh hưởng đến ý nghĩa.

1955 George Kelly cho xuất bản *Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân*, trình bày lí thuyết cho rằng mọi người đều có một tập hợp những kiến tạo (những niềm tin) về thế giới và về con người trong đó.

1960 Nhà tâm lí học và thống kê học Max Hamilton xây dựng Thang Đánh giá Trầm cảm Hamilton (HAM-D), một công cụ được dùng để đo mức độ trầm cảm trong lâm sàng.

SAU ĐÓ
1980 Nhà tâm lí học Melvin Lerner cho xuất bản *Niềm tin vào một thế giới công bằng: Một ảo tưởng cơ bản*, giải thích việc chúng ta đã tin tưởng sai lầm như thế nào về việc mọi người có được những thứ họ đáng được hưởng.

Nếu người ta ngừng đổ lỗi bản thân về những điều xảy ra trong đời họ, tỉ lệ trầm cảm sẽ giảm đáng kể. Tiền đề đó là cơ sở cho những ca điều trị thành công của Dorothy Rowe.

Ta thường nghĩ thế giới là nơi công bằng và hợp lí; và nếu ta là người tốt thì những điều tốt đẹp sẽ đến với ta. Nhưng nếu mọi thứ tốt đẹp khi ta tốt, vậy khi mọi thứ diễn ra tồi tệ thì việc đó nói lên điều gì về ta? Niềm tin của ta về một "thế giới công bằng" – nơi cái tốt được khen thưởng và cái xấu bị trừng phạt – đã khiến ta tự đổ lỗi bản thân khi những thứ tồi tệ xảy đến với mình.

Khi ta mắc sai lầm hoặc bị đau đớn gì đó, xu hướng thường thấy là tự hỏi: "Tại sao điều này xảy ra với mình?" Mọi người thường nhìn lại xem họ đã làm gì để nên cơ sự ấy, kể cả trong trường hợp đó là một thiên tai. Tự đổ lỗi, mặc cảm tội lỗi, bất lực và xấu hổ một cách vô lí là những thứ xuất hiện khi có điều tồi tệ xảy ra, và chúng có thể dẫn tới trầm cảm.

Rowe giải thích rằng ta tạo ra và lựa chọn niềm tin của mình. Một khi hiểu điều này, ta có thể bỏ đi ý nghĩ về một thế giới công bằng và suy nghĩ hợp lí hơn về những trải nghiệm tiêu cực. Ta có thể đau khổ vì cha mẹ không tốt, mất việc, hoặc thậm chí là gặp bão lũ thiên tai, nhưng những việc này xảy ra không phải vì số ta không may, cũng không phải ta đáng bị đối xử tồi tệ như vậy. Để phục hồi từ những trở ngại này, ta cần thôi nhân cách hóa sự việc và gán chúng do lỗi của mình, và phải hiểu rằng đôi khi chuyện tồi tệ cứ xảy ra vậy thôi. ■

> "Để biến những nỗi buồn khổ tự nhiên thành trầm cảm, tất cả những gì bạn cần làm là đổ lỗi cho bản thân về những thảm họa ập lên đầu bạn."
>
> **Dorothy Rowe**

Xem thêm: Fritz Perls 112–17 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Albert Ellis 142–45 ▪ Melvin Lerner 242–43 ▪ George Kelly 337

Cappuccino Team



NHỮNG NGƯỜI CHA TUÂN THEO MỘT THỨ LUẬT IM LẶNG

GUY CORNEAU (1951-2017)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học nam giới

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1900 Các nhà phân tâm dòng Freud mô tả về phức cảm Oedipus, cho rằng một cách tự nhiên những đứa con sẽ cảm thấy muốn tranh đua với cha chúng.

Tn. 1950 Nhà phân tâm học người Pháp Jacques Lacan cho rằng đứa con nhìn người cha như là hiện thân của luật pháp.

SAU ĐÓ
Tn. 1990 Các nhà văn Mỹ là Douglas Gillette và Robert L. Moore cho xuất bản năm cuốn sách khám phá về các cổ mẫu của Jung và tâm thức đàn ông.

1991 Trong tác phẩm *John Thép: Sách về đàn ông*, nhà văn Mỹ Robert Bly nói rằng những người cha đã không cho con họ thứ chúng cần để trở thành đàn ông, và cho rằng chúng cần đánh thức lại "người đàn ông hoang dại" bên trong.

Trước khi nhà phân tâm học người Canada gốc Pháp Guy Corneau cho in *Những người cha vắng mặt, những đứa con lạc lối* năm 1991, tâm lí học không chú ý nhiều tới giao tiếp cảm xúc giữa đàn ông. Cuốn sách của Corneau xem xét những khó khăn trong đối thoại thân mật giữa các thế hệ nam giới. Ông kể lại nỗ lực của mình để kết nối cảm xúc với cha ruột: mở lòng ra, tìm sự đồng thuận, nhưng chỉ nhận lại sự im lặng.

Kìm nén thừa nhận

Corneau nhận ra đó là điều quen thuộc với đàn ông, những người thường không có khả năng bộc lộ với con trai mình sự khen ngợi, cảm xúc, hoặc sự thừa nhận mà con họ mong mỏi. Theo Corneau, khi những người con nếm trải sự im lặng này, họ có thể sẽ cố gắng hơn nữa để gây ấn tượng, hoặc có thể sẽ rút lui, nhưng sự im lặng vẫn in hằn mãi trong tâm trí họ. Hiện tượng này có thể bắt nguồn từ sự tranh đấu cái tôi ở đàn ông; một người đàn ông khen ngợi con trai sẽ làm tổn hại đến quyền lực của mình, ít nhiều làm nó kém giá trị đi. Từ góc nhìn của người con, nếu sự thừa nhận được bộc lộ dễ dàng quá mà không có sự kìm nén nhất định, thì khi đó người cha cũng không còn đáng để đứa con gây ấn tượng nữa. Ở hầu hết các hình thái xã hội, dường như đều có một niềm tin rằng đàn ông không thể vừa mạnh mẽ lại vừa cởi mở được.

Corneau nói rằng hành vi này gây hại cho đàn ông. Họ từ chối cơ hội thể hiện cảm xúc với con trai mình – và những đứa con buộc phải bỏ đi mà không nhận được thứ tình cảm đó. ▪



Sự giao tiếp giữa cha và con trai thường mang đặc trưng là sự im lặng. Trong khi đứa con mong đợi sự thừa nhận, người cha lại thường miễn cưỡng cho con cái con cần.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07 ▪ Jacques Lacan 122–23

CappuccinoTeam

TÂM LÍ HỌC NHẬN THỨC

BỘ NÃO TÍNH TOÁN

CappuccinoTeam

Cappuccino Team

1885

Thí nghiệm về "những âm tiết vô nghĩa" của Hermann Ebbinghaus đưa ra một phương pháp nghiên cứu **các quá trình nhận thức**.

1932

Frederic Bartlett nghiên cứu về **trí nhớ tái kiến tạo** trong *Chiến tranh của những bóng ma*.

1947

Jerome Bruner và Cecile Goodman xuất bản *Giá trị và nhu cầu như là các yếu tố tổ chức hóa trong nhận thức*, cho rằng **những suy nghĩ được thúc đẩy ảnh hưởng tới nhận thức**.

1949

Donald Hebb giải thích quá trình học tập bằng những kết nối giữa **kích thích và các tế bào thần kinh**.

1950

Alan Turing cho xuất bản tác phẩm *Cỗ máy tính toán và trí tuệ*, trong đó ông mô tả não bộ con người như một **"bộ máy được tổ chức"** biết học hỏi thông qua kinh nghiệm.

1956

George Armitage Miller cho rằng não bộ con người chỉ có thể lưu giữ **bảy gói thông tin** một lúc.

1957

Tác phẩm *Một lí thuyết về xung đột nhận thức* của Leon Festinger cho rằng có một xung năng ở con người duy trì **sự nhất quán của những niềm tin**.

1958

Donald Broadbent cho xuất bản *Nhận thức và giao tiếp*, giới thiệu **mô hình xử lí thông tin** của quá trình nhận thức.

Tâm lí học nửa đầu thế kỉ 20 bị chi phối bởi hai dòng tư tưởng chính: thuyết hành vi (tập trung vào lí thuyết học tập) và phân tâm học (tập trung vào vô thức và sự phát triển thời thơ ấu). Những quá trình tâm trí mà các nhà tâm lí thế kỉ trước quan tâm, như nhận thức, ý thức và trí nhớ, phần lớn đều không được chú ý.

Tuy vậy vẫn có ngoại lệ. Các nhà tâm lí như Frederic Bartlett người Anh và Bluma Zeigarnik người Nga đều nghiên cứu về quá trình ghi nhớ trong thập niên 1920 và 1930, báo trước công trình của những nhà tâm lí học nhận thức sau này. Ở Đức, công trình của Wolfgang Köhler về quá trình giải quyết vấn đề và ra quyết định được dựa trên tâm lí học Gestalt – một trường phái Đức tập trung vào nhận thức và quá trình tổ chức của nó – chính là tiền thân tâm lí học nhận thức.

Cuộc cách mạng nhận thức

Thứ thật sự làm chuyển hướng quan tâm nghiên cứu từ hành vi sang các quá trình tâm trí lại đến từ bên ngoài ngành tâm lí học. Tiến bộ trong truyền thông và công nghệ máy tính, và tiềm năng mở ra nhờ trí tuệ nhân tạo – sau đó rất phát triển nhờ những tiến bộ đạt được trong Thế chiến II – đã dẫn tới một cách nghĩ mới về não bộ: xem nó như một bộ xử lí thông tin. Những quá trình tâm trí, được gọi là "quá trình nhận thức" hoặc "nhận thức", thứ mà thuyết hành vi không muốn và cũng không thể khảo sát, giờ trở thành một mô hình cho các nhà tâm lí nghiên cứu. Cùng lúc đó, tiến bộ trong khoa học thần kinh đem đến hiểu biết sâu hơn về các chức năng của não bộ và hệ thần kinh. Điều này cho phép các nhà tâm lí học, đặc biệt là Donald Hebb, khảo sát các quá trình tâm trí trực tiếp, thay vì chỉ suy luận về chúng từ những quan sát hành vi.

Trong những người đầu tiên áp dụng mô hình xử lí thông tin vào tâm lí học có một sinh viên của Frederic Bartlett tại Đại học Cambridge, Donald Broadbent, người đã được gợi hứng từ công trình của nhà khoa học máy tính Alan Turing và chuyên gia truyền thông Colin Cherry trong những năm 1940 và 1950. Nhưng bước ngoặt bắt đầu tại Hoa Kỳ, nơi thuyết hành vi bắt đầu bị phê phán vì những hạn chế của nó, dẫn đến cái gọi là "cách mạng nhận thức" cuối những năm 1950. Đi đầu trong bước chuyển hướng tiếp cận kịch tính này là những nhà khoa học Mỹ George

Cappuccino Team

TN. 1960

Endel Tulving viết một loạt bài báo so thảo về trí nhớ và quá trình tái hiện.

1967

Aaron Beck trình bày **Liệu pháp nhận thức hành vi** (CBT) trong tác phẩm *Trầm cảm: Nguyên nhân và điều trị*.

1978

Trong *Tâm trạng và trí nhớ*, Gordon H. Bower báo cáo về những thí nghiệm cho thấy **sự tái hiện kí ức** phụ thuộc vào tâm trạng.

1992

Trong tác phẩm *Những biểu hiện nét mặt của cảm xúc*, Paul Ekman cho rằng **những biểu cảm có tính phổ quát** và do đó có tính chất sinh học.

1967

Ulric Neisser đặt ra thuật ngữ **"tâm lí học nhận thức"** trong tác phẩm cùng tên của ông.

1971

Roger Shepard và Jacqueline Metzler xuất bản nghiên cứu cho thấy con người có khả năng xoay chuyển một đối tượng ba chiều trong tâm trí.

1979

Tác phẩm *Lời khai từ nhân chứng* của Elizabeth Loftus cho thấy **những kí ức của nhân chứng có thể bị nhầm lẫn**.

2001

Trong tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ*, Daniel Schacter trình bày chi tiết những cách thức mà **trí nhớ của chúng ta có thể bị sai lạc**.

Armitage Miller và Jerome Bruner; năm 1960, họ đồng sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức tại Đại học Harvard.

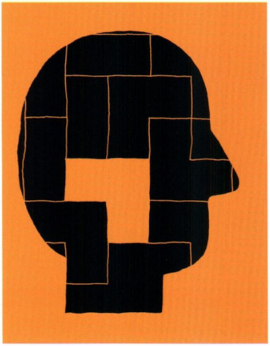
Hướng đi mới

Công trình đột phá của Miller và Bruner dẫn đến sự thay đổi định hướng cơ bản trong tâm lí học. Những lĩnh vực từng bị bỏ quên, như trí nhớ, tri giác và cảm xúc lại thành tâm điểm chú ý. Trong khi Bruner tích hợp những khái niệm nhận thức vào lí thuyết học tập lúc bấy giờ và tâm lí học phát triển, thì việc Miller ứng dụng mô hình xử lí thông tin vào nghiên cứu trí nhớ đã mở rộng lĩnh vực này, khiến trí nhớ trở thành lĩnh vực nghiên cứu quan trọng với các nhà tâm lí học nhận thức như Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter và Gordon H. Bower. Tâm lí học Gestalt cũng được đánh giá lại: Roger Shepard khảo sát những quan điểm về nhận thức, và công trình của Wolfgang Köhler về giải quyết vấn đề và ra quyết định lại xuất hiện trong lí thuyết của Daniel Kahneman và Amos Tversky. Và có lẽ là lần đầu tiên, các nhà tâm lí học nhận thức, gồm Bower và Paul Ekman, đã tiến hành một nghiên cứu khoa học về cảm xúc.

Nhưng không chỉ có lí thuyết của các nhà hành vi mới bị lật đổ; lí thuyết phân tâm học của Freud và những người theo ông cũng bị chỉ trích là phi khoa học. Aaron Beck phát hiện ra tâm lí học nhận thức có thể đưa ra một liệu pháp hiệu quả hơn – và dễ dàng nghiên cứu một cách khách quan hơn. Liệu pháp nhận thức mà ông cổ xúy, sau này được tích hợp thêm những yếu tố từ liệu pháp hành vi và các kĩ thuật thiền định, sớm trở thành phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho những rối nhiễu như trầm cảm và lo âu, dẫn tới một phong trào là tâm lí học tích cực, thiên về thúc đẩy trạng thái an lạc của tâm trí hơn là chỉ điều trị những chứng bệnh tâm thần.

Đầu thế kỉ 21, tâm lí học nhận thức vẫn là phương pháp tiếp cận chủ đạo nhất, ảnh hưởng tới khoa học thần kinh, giáo dục và kinh tế học. Nó còn tác động tới cuộc tranh luận tự nhiên/dưỡng dục; với những khám phá gần đây trong lĩnh vực di truyền và thần kinh học, những nhà tâm lí học tiến hóa như Steven Pinker cho rằng những ý nghĩ và hành vi của chúng ta bị quyết định bởi thứ đã tạo nên não bộ của chúng ta, và chúng cũng giống như những đặc tính di truyền khác: chịu sự chi phối của các quy luật chọn lọc tự nhiên. ■

CappuccinoTeam



BẢN NĂNG LÀ MỘT KHUÔN MẪU LINH ĐỘNG

WOLFGANG KÖHLER (1887-1967)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học Gestalt

TRƯỚC ĐÓ
1890 Triết gia Áo Christian von Ehrenfels giới thiệu khái niệm Gestalt trong cuốn sách của mình, *Bàn về tính chất của hình thức*.

1912 Max Wertheimer cho xuất bản *Những nghiên cứu thực nghiệm về nhận thức chuyển động*, một dấu mốc trong tâm lí học Gestalt.

SAU ĐÓ
Tn. 1920 Edward Tolman kết hợp những quan điểm từ Gestalt và tâm lí học hành vi trong thuyết hành vi mục đích của ông (nay là thuyết hành vi nhận thức).

1935 *Tâm lí học về tư duy năng suất* của Karl Duncker – một nhà tâm lí học Gestalt người Đức – mô tả những thí nghiệm về giải quyết vấn đề và tái kiến tạo tâm trí.

Nếu một con tinh tinh cố giải đố bằng cách **thử sai**, nhưng thất bại…

…nó dừng lại và **xem xét vấn đề**, chú ý đến mọi thứ xung quanh…

…cho đến khi nó đạt được sự **thấu suốt** dẫn tới một giải pháp.

Sau này nó sẽ áp dụng giải pháp này vào **những vấn đề tương tự**.

Kiểu học tập thấu suốt này là **chủ động**, chứ không thụ động.

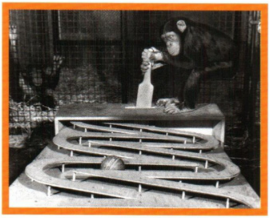
Bản năng là một khuôn mẫu linh động.

Cuối thế kỉ 19, một nhóm nhà tâm lí học người Đức không đồng tình với các trường phái tư tưởng đang thịnh hành đã phát triển một hướng tiếp cận mới mang tính khoa học và toàn thể, gọi là Gestalt. Wolfgang Köhler, người sáng lập trào lưu mới này với Max Wertheimer và Kurt Koffka, giải thích từ này vừa nghĩa là "khuôn mẫu", vừa là – khi áp dụng vào lí thuyết của họ – "cái toàn thể có tổ chức". Tâm lí học Gestalt (không nên nhầm với liệu pháp Gestalt được phát triển lâu sau đó) lấy xuất phát điểm cho rằng những khái niệm như nhận thức, học tập và tri giác nên được xem là những toàn thể chứ không nên nghiên cứu theo cách xem xét từng phần khác nhau của chúng.

Wolfgang Köhler cho rằng nhánh tâm lí học thống trị thời đó là thuyết hành vi đã quá đơn giản

CappuccinoTeam

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ Max Wertheimer 335



Köhler nghiên cứu tinh tinh thực hiện nhiệm vụ giải đố. Ông nhận thấy chúng có thể chủ động tiếp nhận các giải pháp khả dĩ trước khi tìm ra câu trả lời qua khoảnh khắc thấu suốt.

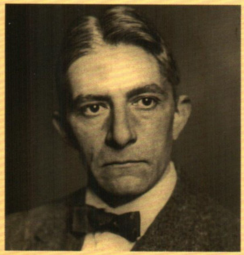
hóa và bỏ qua tính linh động của nhận thức. Pavlov và Thorndike cho rằng các loài vật học bằng thử sai qua sự điều kiện hóa kích thích–phản ứng đơn giản, nhưng Köhler tin rằng chúng có thể có sự thấu suốt và có trí tuệ. Ông có cơ hội kiểm chứng điều này khi trở thành giám đốc điều hành trung tâm nghiên cứu linh trưởng ở Tenerife từ năm 1913-1920, nơi đó ông đã nghiên cứu tinh tinh thực hiện một số nhiệm vụ giải đố.

Học tập bằng sự thấu suốt

Những gì Köhler quan sát được đã xác thực niềm tin của ông, và cũng chứng tỏ rằng năng lực giải quyết vấn đề và học tập có thể được giải thích bằng tâm lí học Gestalt. Khi đối mặt một vấn đề, như làm thế nào để với tới thức ăn ở chỗ không với tới được, những con tinh tinh sẽ thấy thất vọng trong những lần thử đầu, nhưng sau đó sẽ ngừng lại và xem xét tình hình trước khi cố tìm giải pháp, như sử dụng công cụ để với tới thức ăn. Sau này, khi gặp vấn đề tương tự, chúng thường áp dụng giải pháp cũ. Köhler kết luận rằng hành vi của lũ tinh tinh cho thấy một quá trình có tri giác chứ không chỉ là thử sai đơn thuần; chúng giải quyết vấn đề trong tâm trí trước, và chỉ sau khi hiểu ra (khoảnh khắc "aha"), chúng mới thử áp dụng giải pháp. Điều này đi ngược quan điểm của các nhà hành vi cho rằng học tập là quá trình bị điều kiện hóa bởi sự phản ứng lại một kích thích, và được củng cố nhờ phần thưởng. Tinh tinh học bằng cách nhận thức vấn đề, chứ không phải nhờ được nhận phần thưởng.

Đây là minh chứng cho mô hình linh động của Köhler về hành vi, bao gồm sự tổ chức trong nhận thức, hơn là học tập thụ động qua phản ứng với những phần thưởng. Khuôn mẫu (Gestalt) học qua thấu suốt – sai, ngừng, nhận thức, thấu suốt, và thử lại – là một quá trình chủ động; nhưng điều này không hiện rõ ra với những ai quan sát cố gắng rời rạc của tinh tinh khi giải quyết vấn đề, chủ yếu vì ta không thể thấy được sự tổ chức nhận thức trong tâm trí chúng. Cái mà ta gọi là bản năng, sự phản ứng tự động để giải quyết một vấn đề, chịu tác động của quá trình học hỏi qua sự thấu suốt này, và bản thân nó là một khuôn mẫu chủ động, linh hoạt. ▪

> "Sự thấu suốt có diện mạo của một giải pháp hoàn chỉnh với sự xét đến tổng thể sắp đặt của hiện trường."
> **Wolfgang Köhler**



Wolfgang Köhler

Wolfgang Köhler sinh ra tại Estonia, nhưng gia đình ông trở lại quê hương Đức ngay sau khi ông ra đời. Ông học nhiều trường khác nhau trước khi hoàn thành bậc tiến sĩ tại Berlin. Năm 1909, ông và Kurt Koffka làm việc với Max Wertheimer tại Học viện Frankfurt về những thí nghiệm nhận thức về sau trở thành cơ sở của tâm lí học Gestalt.

Năm 1913, Köhler trở thành giám đốc điều hành Viện Nghiên cứu Khoa học Phổ tại Tenerife, nơi ông mắc kẹt khi Thế chiến I nổ ra, và ông ở lại cho đến năm 1920. Khi quay lại Đức, ông quản lí Viện Tâm lí học cho đến 1935, lúc ông di tản sang Mỹ để tránh chính quyền Quốc xã. Ông dạy tại một số đại học tại Mỹ, được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ năm 1959. Ulric Neisser mô tả ông như một "nhà tư tưởng thực sự sáng tạo và là con người có phẩm cách và danh dự rất cao".

Tác phẩm chính

1917 *Tâm trí loài linh trưởng*
1929 *Tâm lí học Gestalt*
1938 *Vị thế của những giá trị trong một thế giới thực dụng*

CappuccinoTeam



NGẮT QUÃNG MỘT NHIỆM VỤ CÀNG KHIẾN NÓ ĐƯỢC GHI NHỚ KĨ HƠN

BLUMA ZEIGARNIK (1901-1988)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
1885 Hermann Ebbinghaus cho xuất bản tác phẩm tiên phong của ông, *Trí nhớ: Một đóng góp cho tâm lí học thực nghiệm*.

1890 Trong tác phẩm *Những nguyên tắc tâm lí học*, William James phân biệt giữa trí nhớ sơ cấp (ngắn hạn) và trí nhớ thứ cấp (dài hạn).

SAU ĐÓ
1956 Tác phẩm *Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai* của George Armitage Miller đã khơi dậy lại sự quan tâm nghiên cứu về trí nhớ.

1966 Jerome Bruner nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tổ chức và phân loại trong quá trình học tập.

1972 Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ phân đoạn (hay nhớ những sự kiện cụ thể) và trí nhớ ngữ nghĩa (nhớ thông tin không gắn với sự kiện hoặc tình huống).

Trong thời gian nghiên cứu tại Berlin, nhà tâm lí học Nga Bluma Zeigarnik được giáo sư hướng dẫn nói rằng, ông thấy người phục vụ bàn trong nhà hàng có thể nhớ những món chưa được thanh toán chi tiết hơn nhiều những món đã thanh toán. Điều này khiến Zeigarnik băn khoăn liệu những nhiệm vụ chưa hoàn tất có một trạng thái khác biệt trong trí nhớ, và được ghi nhớ tốt hơn những nhiệm vụ đã hoàn thành không. Bà thiết kế một thí nghiệm, trong đó người tham gia được giao cho những câu đố hoặc nhiệm vụ đơn giản. Họ bị ngắt quãng khi làm được khoảng nửa số nhiệm vụ. Sau đó, khi được hỏi xem họ nhớ được các hoạt động đến đâu, thì rõ ràng họ nhớ chi tiết những nhiệm vụ bị ngắt quãng tốt hơn hai lần, dù chúng đã được hoàn tất hay chưa. Zeigarnik suy ra rằng có lẽ điều này là do nhiệm vụ chưa được kết thúc, dẫn đến việc kí ức về chúng được lưu trữ theo cách khác, và hiệu quả hơn.



"Hiệu ứng Zeigarnik" có thể được mô tả bằng ví dụ thực tế về một người phục vụ bàn có xu hướng nhớ chi tiết hơn về món ăn chưa được thanh toán hơn là những món đã được thanh toán rồi.

Hiện tượng này nổi tiếng với cái tên "hiệu ứng Zeigarnik", với nhiều ứng dụng quan trọng. Zeigarnik cho rằng học sinh, đặc biệt là trẻ nhỏ, sẽ ghi nhớ tốt hơn nếu thường xuyên nghỉ ngơi trong khi học. Nhưng ý tưởng của bà không được chú ý cho tới khi trí nhớ một lần nữa trở thành đề tài nghiên cứu chính trong thập niên 1950. Từ đó, lí thuyết của Zeigarnik được xem là bước tiến quan trọng trong việc hiểu về trí nhớ, đem lại ứng dụng thiết thực không chỉ trong giáo dục mà cả quảng cáo và truyền thông. ▪

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Daniel Schacter 208–09

CappuccinoTeam



KHI ĐỨA TRẺ NGHE THẤY TIẾNG BƯỚC CHÂN, MỘT NHÓM LIÊN KẾT SẼ ĐƯỢC KÍCH HOẠT

DONALD HEBB (1904-1985)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học thần kinh

TRƯỚC ĐÓ
1890 William James đưa ra lí thuyết về mạng thần kinh trong não bộ.

1911 Luật hiệu quả của Edward Thorndike cho rằng những kết nối giữa các kích thích và phản ứng được "in dấu", tạo nên một liên kết thần kinh.

1917 Nghiên cứu về tinh tinh của Wolfgang Köhler cho thấy việc học bằng thấu suốt sẽ được ghi nhớ lâu hơn là học bằng thử sai.

1929 Karl Lashley cho xuất bản *Những cơ chế của não bộ và trí thông minh*.

SAU ĐÓ
Tn. 1970 George Armitage Miller đặt ra thuật ngữ "thần kinh học nhận thức".

Tn. 1980 Các nhà thần kinh học tạo ra các kĩ thuật xử lí ảnh thần kinh, cho phép họ vẽ bản đồ về các chức năng não bộ.

Trong thập niên 1920, nhiều nhà tâm lí chuyển sang thần kinh học để giải đáp những câu hỏi về sự học tập và trí nhớ, tiêu biểu là Karl Lashley, người tiên phong nghiên cứu vai trò của kết nối thần kinh. Nhưng học trò ông, nhà tâm lí học người Canada Donald Hebb mới là người xây dựng lí thuyết giải thích điều gì thật sự diễn ra trong quá trình học tập theo liên kết.

Hebb cho rằng những tế bào thần kinh sẽ dần liên kết khi được kích thích đồng thời lặp đi lặp lại; các khe synapse sẽ kết nối chúng mạnh hơn. Những trải nghiệm này dẫn đến việc hình thành "những tập hợp tế bào", tức những nhóm tế bào thần kinh được kết nối – lí thuyết này thường được tóm tắt thành "các tế bào phóng xung cùng nhau thì liên kết với nhau". Tương tự, những tập hợp tế bào riêng rẽ có thể được liên kết lại, tạo thành một "chuỗi các pha", được chúng ta xem là một quá trình tư duy.

Hebb nhận ra sự liên kết này đặc biệt đáng chú ý trong việc học ở trẻ em, khi những tập hợp tế bào mới và chuỗi pha định hình. Trong *Sự tổ chức hành vi*, ông đưa ra ví dụ về một đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân kích thích một số tế bào thần kinh trong não nó; nếu trải nghiệm lặp lại, một tập hợp tế bào thần kinh sẽ được hình thành. Lúc đó, "khi đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân… một tập hợp tế bào thần kinh sẽ được kích hoạt; trong khi tập hợp này vẫn hoạt động, nó lại thấy một khuôn mặt và cảm thấy bàn tay nhấc nó lên, thứ kích hoạt những tập hợp khác – vậy nên 'tập hợp tiếng bước chân' sẽ kết nối với 'tập hợp về khuôn mặt' và 'tập hợp được bế lên'. Sau khi những điều đó diễn ra, thì chỉ cần đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân, cả ba tập hợp đó cũng sẽ được kích hoạt". Tuy nhiên, ở người lớn, việc học thường có xu hướng là sắp xếp lại những tập hợp và chuỗi pha đã tồn tại thay vì hình thành những cái mới.

Lí thuyết của Hebb về tập hợp tế bào là hòn đá tảng của thần kinh học hiện đại, và cách ông giải thích quá trình học trong hệ thần kinh – mô hình học hỏi Hebb – đến nay vẫn được chấp nhận. ▪

Xem thêm: Edward Thorndike 62–65 ▪ Karl Lashley 76 ▪ Wolfgang Köhler 160–61 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Daniel Schacter 208–09

CappuccinoTeam



NHẬN THỨC LÀ MỘT QUÁ TRÌNH CHỨ KHÔNG PHẢI MỘT SẢN PHẨM

JEROME BRUNER (1915–2016)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phát triển nhận thức

TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1920 Vygotsky phát triển lí thuyết của mình, cho rằng sự phát triển nhận thức vừa là một quá trình xã hội vừa là một quá trình văn hóa.

1936 Jean Piaget cho xuất bản những lí thuyết về phát triển của ông trong *Nguồn gốc trí thông minh ở trẻ nhỏ*.

SAU ĐÓ

Tn. 1960 Chương trình dạy học "Con người: Một khóa nghiên cứu (MACOS)" dựa trên lí thuyết của Bruner đã được đưa vào dạy ở các trường học tại Hoa Kỳ, Liên hiệp Anh và Úc.

1977 Albert Bandura cho xuất bản *Lí thuyết học tập xã hội*, xem xét sự phát triển thông qua sự kết hợp của phương diện hành vi và nhận thức.

Chúng ta học bằng **trải nghiệm chủ động**.

Dạy ai đó không chỉ là nói cho họ biết điều gì đó mà còn phải **khuyến khích họ tham gia**.

Chúng ta thu nhận kiến thức thông qua việc sử dụng suy luận, bằng cách **xây dựng nên ý nghĩa** từ thông tin.

Đây là một hình thức **xử lí thông tin**.

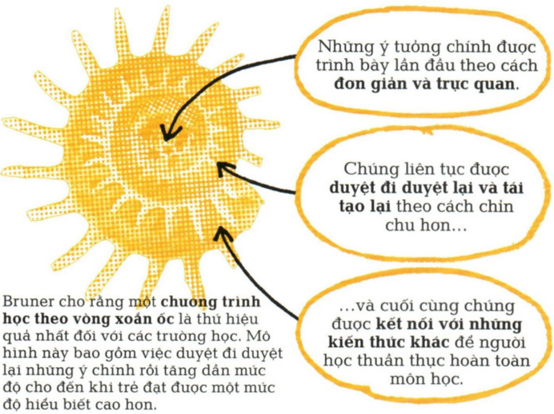
Nhận thức là một quá trình chứ không phải một sản phẩm.

Lĩnh vực tâm lí học phát triển thống trị phần lớn thế kỉ 20 nhờ Jean Piaget, người đã giải thích tư duy của trẻ em phát triển và chín muồi như thế nào qua các giai đoạn nhờ sự tò mò bẩm sinh muốn khám phá môi trường. Lí thuyết của Lev Vygotsky, xuất hiện ở các nước sử dụng tiếng Anh muộn hơn so với của Piaget, cũng cho rằng trẻ em tìm kiếm ý nghĩa thông qua trải nghiệm, nhưng ông mở rộng ý nghĩa từ "trải nghiệm" để bao hàm cả những trải nghiệm mang tính văn hóa và xã hội. Ông cho rằng trẻ em chủ yếu học thông qua tương tác với người khác.

Những năm 1960, "cuộc cách mạng nhận thức" đã vào đà lớn mạnh; những quá trình tâm trí dần được giải thích bằng cách so sánh não bộ với một "bộ xử lí thông tin". Jerome Bruner là nhân vật chủ chốt trong cách tiếp cận mới này; trước đó ông đã

Cappuccino Team

Xem thêm: Jean Piaget 262–69 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Albert Bandura 286–91



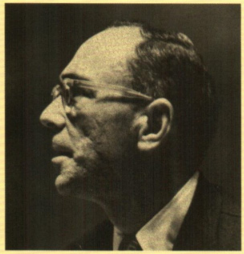
Bruner cho rằng một **chương trình học theo vòng xoắn ốc** là thứ hiệu quả nhất đối với các trường học. Mô hình này bao gồm việc duyệt đi duyệt lại những ý chính rồi tăng dần mức độ cho đến khi trẻ đạt được một mức độ hiểu biết cao hơn.

nghiên cứu những cách thức mà nhu cầu và động cơ của chúng ta ảnh hưởng tới nhận thức – và kết luận rằng ta nhìn thấy những gì cần nhìn thấy. Ông trở nên quan tâm đến sự phát triển nhận thức và bắt đầu nghiên cứu những quá trình nhận thức ở trẻ em.

Tâm trí là một bộ xử lí

Bruner bắt đầu nghiên cứu bằng cách áp dụng những mô hình nhận thức vào các quan điểm của Piaget và Vygotsky, chuyển trọng tâm trong nghiên cứu về phát triển nhận thức từ việc xây dựng ý nghĩa sang quá trình xử lí thông tin: những phương thức giúp ta thu nhận và lưu trữ kiến thức. Như Piaget, ông tin rằng việc thu nhận kiến thức là một quá trình trải nghiệm; nhưng cũng như Vygotsky, ông xem quá trình này như một hoạt động mang tính xã hội chứ không phải cô lập. Ông cho rằng việc học không thể diễn ra được nếu không có sự hỗ trợ: một số hình thức dạy là rất quan trọng với sự phát triển của trẻ, nhưng "để dạy ai đó… vấn đề không phải là đưa kết quả vào tâm trí họ. Thay vào đó, phải dạy họ cách tham gia vào quá trình". Khi thu nhận kiến thức, ta cần chủ động tham gia và suy luận hơn là thụ động hấp thu thông tin, vì đó là điều đem lại ý nghĩa cho kiến thức. Nói theo ngôn ngữ của tâm lí học nhận thức, thì suy luận được xem như một "quá trình xử lí thông tin", nên sự thu nhận kiến thức nên được xem như một quá trình chứ không phải một sản phẩm hoặc kết quả sau cùng. Chúng ta cần khích lệ và hướng dẫn trong suốt quá trình đó, và theo Bruner, đó là vai trò của giáo viên.

Trong *Quá trình giáo dục* (1960), Bruner trình bày ý tưởng rằng trẻ em nên chủ động tham gia vào quá trình giáo dục. Tác phẩm này trở thành cột mốc thay đổi chính sách giáo dục tại Hoa Kỳ, cả ở cấp độ chính quyền và học đường. ▪



Jerome Bruner

Là con những người Ba Lan nhập cư ở New York, Jerome Seymour Bruner sinh ra đã mù, nhưng ông có được thị lực sau lần phẫu thuật chữa bệnh đục nhân mắt năm hai tuổi. Cha ông qua đời vì ung thư năm Bruner 12 tuổi, và người mẹ đau buồn thường chuyển nhà suốt những năm tháng đi học sau này của ông. Ông học tâm lí học tại Đại học Duke, sau đó tại Harvard, nơi ông nhận bằng tiến sĩ năm 1941 cùng Gordon Allport và Karl Lashley.

Bruner phục vụ cho Phòng Nghiên cứu Chiến lược thuộc quân đội Mỹ (một đơn vị tình báo) suốt Thế chiến II, sau đó quay lại Harvard cộng tác với Leo Postman và George Armitage Miller. Năm 1960, ông cùng Miller sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức tại Harvard, hoạt động cho đến khi đóng cửa năm 1972. Ông dành 10 năm sau đó dạy tại Đại học Oxford ở Anh trước khi quay về Mỹ. Bruner tiếp tục giảng dạy cho đến ngoài 90 tuổi.

Tác phẩm chính

1960 *Quá trình giáo dục*
1966 *Những nghiên cứu về sự phát triển nhận thức*
1990 *Những hoạt động của ý nghĩa*



MỘT NGƯỜI CÓ NIỀM TIN CHẮC CHẮN LÀ NGƯỜI RẤT KHÓ THAY ĐỔI

LEON FESTINGER (1919-1989)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết học tập

TRƯỚC ĐÓ
1933 Nhà tâm lí học Gestalt Kurt Lewin rời Trường Tâm lí học thực nghiệm Berlin để di cư sang Hoa Kỳ.

SAU ĐÓ
1963 Stanley Milgram cho xuất bản những thí nghiệm của ông về hiện tượng con người sẵn lòng tuân lệnh những người có uy quyền, ngay cả khi những mệnh lệnh đó xung đột với lương tâm của họ.

1971 Thí nghiệm nhà tù Stanford của Philip Zimbardo cho thấy mọi người thích ứng với vai mà họ được ấn định như thế nào.

1972 Nhà tâm lí học xã hội Mỹ Daryl Bem đưa ra một lí thuyết khác về sự tự nhận thức trong việc thay đổi thái độ.

Tn. 1980 Elliot Aronson biện hộ cho lí thuyết của Festinger, thực hiện các thí nghiệm về các nghi thức nhập môn.

Nếu chúng ta có **những niềm tin chắc chắn** bị phủ nhận bởi những **bằng chứng phủ định**…

↓

…chúng ta sẽ rơi vào trạng thái **"xung đột nhận thức"** khó chịu.

↓

Nếu chúng ta **chấp nhận sự nghịch lí** thì sẽ gây ra **sự mâu thuẫn còn mạnh hơn** giữa những niềm tin trong quá khứ và trong hiện tại của chúng ta.

↓

Nên thay vào đó chúng ta tìm cách **tạo nên bằng chứng mới phù hợp** với những niềm tin của mình.

↓

Một người có niềm tin chắc chắn là người rất khó thay đổi.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Kurt Lewin 218–23 ▪ Solomon Asch 224–27 ▪ Elliot Aronson 244–45 ▪ Stanley Milgram 246–53 ▪ Philip Zimbardo 254–55 ▪ Stanley Schachter 338

Cuối Thế chiến II, tâm lí học xã hội đã trở thành ngành nghiên cứu quan trọng. Đi đầu tại Hoa Kỳ là Kurt Lewin, người sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Động lực nhóm tại Viện Công nghệ Massachusetts năm 1945. Trong số cán bộ chủ chốt có học trò cũ của Lewin, Leon Festinger. Lúc đầu Festinger bị hấp dẫn bởi công trình của Lewin về tâm lí học Gestalt, sau đó ông quan tâm đến tâm lí học xã hội. Trong quá trình nghiên cứu, Festinger thấy người ta luôn tìm cách thiết lập trật tự cho thế giới của họ, và điểm chủ chốt của trật tự đó là sự nhất quán. Để đạt được điều này, họ phát triển những lề lối sinh hoạt và thói quen, như ăn uống đúng giờ đều đặn và chọn những ghế ngồi ưa thích trên đường đi làm hằng ngày. Khi những lề lối này bị phá vỡ, họ cảm thấy rất không thoải mái. Festinger thấy điều đó cũng đúng với những khuôn mẫu suy nghĩ và những niềm tin quen thuộc. Một quan điểm rất vững chắc mà gặp phải bằng chứng phủ định thì sẽ gây ra một trạng thái mâu thuẫn nội tâm rất khó chịu; Festinger gọi đây là "xung đột nhận thức". Ông suy luận rằng cách duy nhất để vượt qua sự khó chịu này là bằng cách nào đó tạo ra sự hòa hợp giữa niềm tin và bằng chứng phủ định.

Niềm tin không lay chuyển

Sau khi đọc một thông cáo trong tờ báo địa phương năm 1954, Festinger đã thấy một cơ hội để nghiên cứu phản ứng với một dạng xung đột nhận thức như vậy. Một giáo phái tuyên bố đã nhận thông điệp từ người ngoài hành tinh cảnh báo về trận hồng thủy sẽ hủy diệt thế giới vào ngày 21 tháng 12; chỉ những người thực sự tin mới được cứu thoát bởi đĩa bay. Festinger và đồng sự tại Đại học Minnesota đã tìm cách thâm nhập nhóm đó, phỏng vấn họ trước thời điểm ngày tận thế, và phỏng vấn lần nữa khi sự kiện đã không diễn ra.

Nghiên cứu nổi tiếng đó nay được biết đến với cái tên Oak Park, do Festinger, Henry Riecken và Stanley Schachter trình bày trong *Khi lời tiên tri sai*, mô tả phản ứng của các giáo đồ. Theo lí thường tình, ta sẽ nghĩ rằng sự sai lầm của lời tiên đoán và hệ quả là sự xung đột nhận thức sẽ khiến các giáo đồ từ bỏ niềm tin, nhưng thực tế thì ngược lại. Khi ngày dự báo đó đến gần, một "thông điệp" khác được gửi đến, tuyên bố rằng vì sự tận hiến của nhóm, thế giới sẽ được cứu rỗi. Những giáo đồ thậm chí trở nên sùng tín hơn. Festinger đã dự đoán trước được điều này; ông cho rằng việc chấp nhận bằng chứng phủ định sẽ gây nên một xung đột còn lớn hơn giữa những niềm tin cũ và thực tế hiện tại. Hiệu ứng này còn phức tạp hơn nếu người ta đã đầu tư nhiều (danh tiếng, công việc, tiền bạc) vào niềm tin ban đầu.

Festinger kết luận rằng xung đột nhận thức, hay ít nhất là sự tránh né nó, sẽ khiến một người có niềm tin vững chắc khó lòng thay đổi quan điểm khi đối diện với sự mâu thuẫn; anh ta sẽ miễn nhiễm với bằng chứng và những luận cứ hợp lí. Ông giải thích: "Nói với anh ta rằng bạn không đồng ý và anh ta sẽ quay lưng đi. Cho anh ta thấy những dữ kiện hoặc số liệu và anh ta sẽ hỏi bạn lấy nguồn từ đâu. Kêu gọi anh ta logic và anh ta sẽ không hiểu bạn muốn nói gì." ▪

Leon Festinger



Leon Festinger sinh ra ở Brooklyn, New York, trong một gia đình nhập cư gốc Nga. Ông tốt nghiệp Đại học New York năm 1939, sau đó nghiên cứu tại Đại học Iowa dưới sự hướng dẫn của Kurt Lewin, hoàn thành chương trình tiến sĩ về tâm lí học trẻ em năm 1942. Hết Thế chiến II, được đào tạo trong quân đội, ông làm việc cùng Lewin tại Trung tâm Nghiên cứu Động lực nhóm tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT).

Chính trong thời gian dạy tại Đại học Minnesota, Festinger đã thực hiện nghiên cứu Oak Park nổi tiếng về lời tiên tri ngày tận thế của một giáo phái. Ông chuyển đến Đại học Stanford năm 1955, tiếp tục làm việc về lĩnh vực tâm lí học xã hội, nhưng trong những năm 1960, ông chuyển sang nghiên cứu về nhận thức. Sau đó ông tập trung nghiên cứu lịch sử và khảo cổ học tại trường New School ở New York. Ông qua đời vì ung thư gan năm 69 tuổi.

Tác phẩm chính

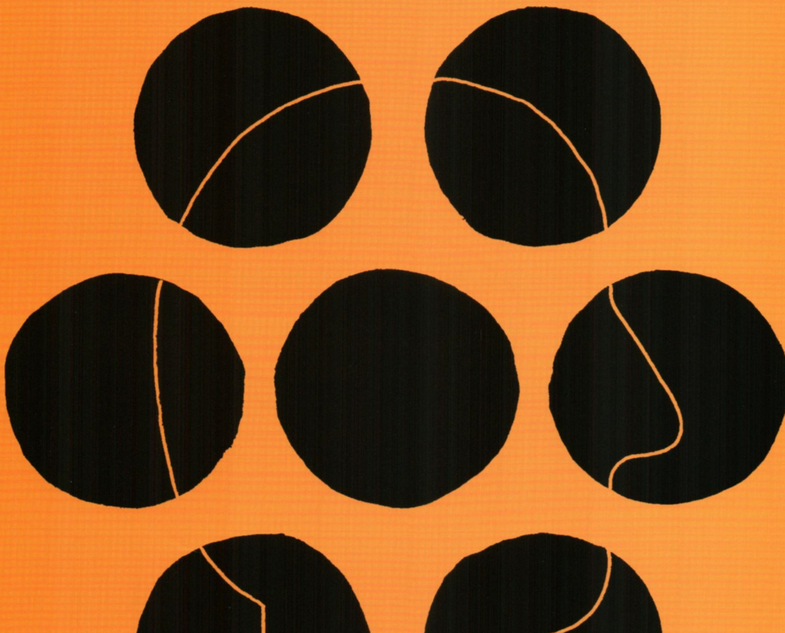
1956 *Khi lời tiên tri sai*
1957 *Một lí thuyết về xung đột nhận thức*
1983 *Di sản của con người*

Cappuccino Team

SỐ BẢY THẦN KÌ, CỘNG HOẶC TRỪ HAI

GEORGE ARMITAGE MILLER (1920-2012)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

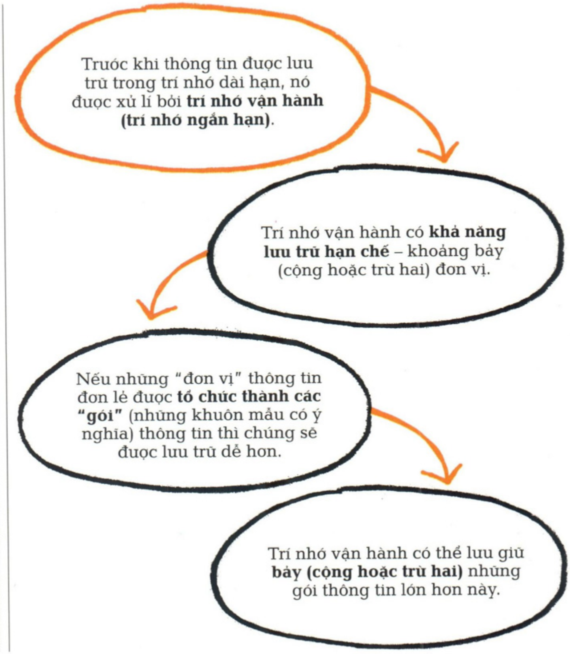
TRƯỚC ĐÓ
1885 Hermann Ebbinghaus xuất bản tác phẩm tiên phong của ông, *Trí nhớ: Một đóng góp cho tâm lí học thực nghiệm*.

1890 William James phân biệt giữa trí nhớ sơ cấp (ngắn hạn) và thứ cấp (dài hạn) trong *Những nguyên tắc tâm lí học*.

1950 Bài trắc nghiệm/kiểm tra của nhà toán học Alan Turing gợi ý rằng một máy tính có thể được xem như một cỗ máy suy nghĩ.

SAU ĐÓ
1972 Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn.

2001 Daniel Schacter đưa ra một danh sách những kiểu ghi nhớ sai của chúng ta trong tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ*.



George Armitage Miller từng có lời phàn nàn nổi tiếng: "Vấn đề của tôi là tôi bị khổ sở bởi một con số. Trong bảy năm, con số này cứ quẩn quanh theo tôi." Đó là mở đầu bài báo khoa học nay đã trở nên nổi tiếng của ông, *Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai: Một số giới hạn trong khả năng xử lí thông tin của chúng ta*. Ông viết tiếp: "Có... một số khuôn mẫu nào đó chi phối hiện tượng này. Hoặc là thật sự có điều gì bất thường về con số đó, hoặc tôi đang có hoang tưởng bị hại." Dù tiêu đề và lời giới thiệu có vẻ kì dị, nhưng ý định của Miller thì rất nghiêm túc, và bài báo đã trở thành một cột mốc của tâm lí học nhận thức và của lĩnh vực nghiên cứu về trí nhớ (năng lực ghi nhớ và sử dụng các mảnh thông tin trong một khoảng thời gian giới hạn).

Bài báo của Miller được công bố trong tạp chí *Điểm tin tâm lí học* năm 1956, thời điểm thuyết hành vi thoái trào trước nhánh tâm lí học nhận thức mới nổi. Cách tiếp cận mới mẻ này – mà Miller dành hết tâm huyết vào đó – tập trung vào nghiên cứu các quá trình tâm trí, như trí nhớ và sự chú ý. Cùng lúc đó, những tiến bộ trong khoa học máy tính đã đem ý tưởng về trí tuệ nhân tạo đến gần với thực tế hơn, và trong khi các nhà toán học như Alan Turing so sánh các quá trình máy tính với não bộ con người, thì các nhà tâm lí học đi theo hướng ngược lại: họ xem máy tính như một mô hình có thể được dùng để giải thích về các quá trình làm việc của não người. Các quá trình tâm trí được mô tả bằng các thuật ngữ của quá trình xử lí thông tin.

Mối quan tâm chính của Miller nằm trong lĩnh vực tâm lí

Cappuccino Team

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ Donald Broadbent 178–85 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Noam Chomsky 294–97 ▪ Frederic Bartlett 336

> Sự dai dẳng mà con số này quấy rầy tôi là thứ gì đó chứ không chỉ là sự ngẫu nhiên.
> **George Armitage Miller**

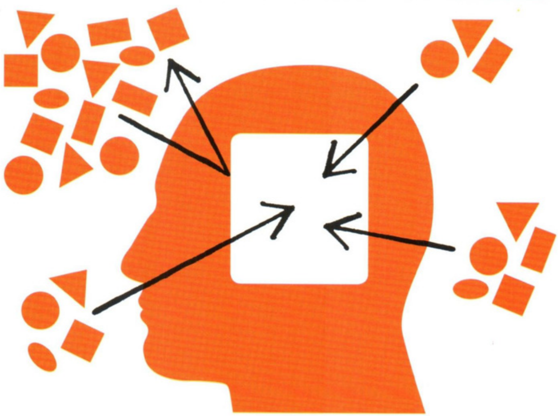
học ngôn ngữ, xuất phát từ công trình của ông trong thời kì Thế chiến II về nhận thức lời nói, cơ sở cho luận án tiến sĩ của ông. Điều này dẫn ông đến chỗ quan tâm tới lĩnh vực truyền thông vốn đang phát triển, rồi đến lượt nó lại dẫn ông tới lí thuyết về thông tin. Ông được truyền cảm hứng đặc biệt bởi Claude Shannon, nhân vật đi đầu trong lĩnh vực truyền thông, người lúc bấy giờ đang nghiên cứu những cách thức hiệu quả để có thể chuyển những thông điệp thành các tín hiệu điện. Mô hình truyền thông của Shannon, trong đó có việc dịch thông tin thành các mã được tạo nên bởi các "bit", chính là nền tảng của toàn bộ lĩnh vực truyền thông kĩ thuật số này. Được truyền cảm hứng, Miller cũng xem xét các quá trình tâm trí theo cách như vậy, và xây dựng nên những quy tắc nền tảng cho lĩnh vực tâm lí học ngôn ngữ hiện đại trong tác phẩm năm 1951 của ông, *Ngôn ngữ và truyền thông*.

Bảy đơn vị thông tin

Miller sử dụng phương pháp đo lường thông tin và khái niệm về "dung lượng kênh truyền" (lượng thông tin mà một hệ thống có thể xử lí được) của Shannon, và áp dụng nó vào mô hình trí nhớ ngắn hạn như một bộ xử lí thông tin. Đây chính là khi ông bắt đầu bị "ám ảnh" bởi sự trở đi trở lại và tầm quan trọng của con số bảy; "đôi khi có thể lớn hơn và đôi khi có thể nhỏ hơn mức bình thường một chút, nhưng không bao giờ thay đổi quá nhiều đến mức không nhận ra được".

Ví dụ đầu tiên về con số "thần kì" đến từ những thí nghiệm xác định khoảng nhận định chắc chắn – chúng ta có thể phân biệt chính xác đến mức nào những kích thích khác biệt. Trong một thí nghiệm được trích dẫn trong bài báo của Miller, nhà vật lí và chuyên gia âm học Irwin Pollack chơi một số đoạn nhạc khác nhau cho những người tham gia nghe, sau đó yêu cầu họ hãy xác định số nốt trong mỗi đoạn. Khi số đoạn nhạc xấp xỉ bảy, các đối tượng tham gia không gặp khó khăn gì trong việc xác định chính xác số nốt của mỗi đoạn, nhưng trên mức bảy (một hoặc hai) thì kết quả giảm xuống đáng kể.

Trong một thực nghiệm khác của Lord Kaufman và cộng sự năm 1949, các nhà nghiên cứu chiếu nhanh từng nhóm với số lượng điểm màu khác nhau lên trên màn chiếu trước những người tham gia. Khi có ít hơn bảy điểm màu mỗi nhóm, người tham gia có thể đếm chúng chính xác; khi nhiều hơn bảy, người tham gia chỉ có thể áng chừng số lượng điểm màu. Điều này cho thấy khoảng chú ý bị giới hạn trong khoảng bảy, khiến Miller



Một thí nghiệm về khoảng chú ý cho các đối tượng xem những điểm màu theo khuôn mẫu ngẫu nhiên chiếu nhanh trên màn hình trong một giây. Họ thường nhận ra ngay số lượng điểm màu nếu nó ít hơn bảy.

CappuccinoTeam

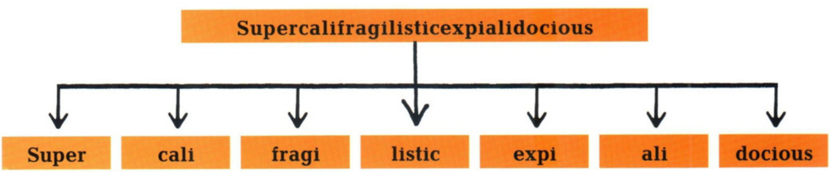
băn khoăn tự hỏi liệu quá trình cơ bản đó có liên quan gì đến khoảng nhận định chắc chắn lẫn khoảng chú ý không. Những đoạn nhạc và những điểm màu trong các thí nghiệm này là thứ mà Miller gọi là "kích thích một chiều" (những đối tượng khác biệt nhau chỉ ở một chiều kích); nhưng điều Miller quan tâm là lượng thông tin trong lời nói và trong ngôn ngữ mà chúng ta có thể xử lí được hiệu quả, và những đối tượng như từ ngữ là những "kích thích đa chiều". Ông xem xét các nghiên cứu sau này của Pollack, trong đó những nốt nhạc đơn giản đã được thay bằng các nốt khác nhau theo sáu cách (về cao độ, trường độ, âm lượng, vị trí...). Thật ngạc nhiên, bất kể sự khác biệt về dung lượng lớn hơn của thông tin, kết quả vẫn chỉ ở mức khác bảy một chút, cộng hoặc trừ hai. Sự khác biệt là khi độ biến thiên thông tin tăng lên thì độ chính xác giảm đi một chút. Miller cho rằng điều này cho phép chúng ta đưa ra "những nhận định tương đối thô sơ về nhiều việc cùng lúc". Nó có thể giải thích việc làm thế nào chúng ta nhận ra và phân biệt được những thứ phức tạp như những từ trong lời nói và nét mặt mọi người mà không phải xử lí từng âm đơn hoặc đường nét riêng.

Miller xem tâm trí con người như một hệ thống truyền thông: khi thông tin đầu vào tăng lên, số lượng truyền tới não cũng tăng lên, trước khi đạt đến ngưỡng "dung lượng kênh truyền" của cá nhân. Miller nghiên cứu sâu hơn một bước nữa về khái niệm dung lượng kênh truyền này, áp dụng nó vào mô hình trí nhớ ngắn hạn. William James là người đầu tiên đề xuất khái niệm về trí nhớ ngắn hạn, và từ lâu nó đã được thừa nhận như một phần của mô hình xem não bộ như một bộ xử lí thông tin, giữa thông tin cảm giác đầu vào và trí nhớ dài hạn. Thậm chí Hermann Ebbinghaus và Wilhelm Wundt đã cho rằng trí nhớ ngắn hạn có dung lượng giới hạn trong khoảng bảy đơn vị (lại là số bảy). Miller tin rằng cái mà ông gọi là trí nhớ vận hành có dung lượng tương ứng với giới hạn của khả năng nhận định chắc chắn và khoảng chú ý.

Những đơn vị và những nhóm thông tin

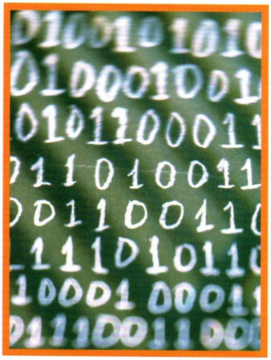
Trong khả năng xử lí thông tin của chúng ta, nếu trí nhớ vận hành bị giới hạn trong khoảng bảy đơn vị, thì có thể có một kênh hẹp giới hạn số lượng thông tin mà chúng ta có thể đưa vào trí nhớ dài hạn. Nhưng Miller cho rằng có sự tương ứng nào đó ở mức lớn hơn là số bảy, bất kể nó có thần kì thế nào đi nữa. Những kích thích đa chiều ở các thí nghiệm trước được tạo nên từ nhiều "đơn vị" thông tin có liên quan, nhưng lại được xem như một gói duy nhất. Miller tin rằng cũng với nguyên tắc đó, trí nhớ vận hành sẽ tổ chức các "đơn vị" thông tin thành các "gói", để vượt qua kênh hẹp được tạo ra bởi những khoảng giới hạn của khả năng nhận định chắc chắn và trí nhớ ngắn hạn. Tuy nhiên, một gói không chỉ là sự kết hợp tùy tiện, mà các đơn vị được mã hóa thành một tập hợp có ý nghĩa; ví dụ, một chuỗi 21 chữ cái ở dưới đại diện cho 21 đơn vị thông tin, nhưng chúng có thể được phân thành các chuỗi ba chữ một, tạo thành bảy gói. Quá trình nhóm thông tin lại phụ thuộc vào khả năng tìm ra các khuôn mẫu và mối liên hệ

> Quá trình ghi nhớ có thể chỉ đơn giản là quá trình hình thành các nhóm... cho đến khi có vừa đủ ít số nhóm thông tin để chúng ta có thể nhớ lại mọi đơn vị thông tin.
> **George Armitage Miller**



Lí thuyết phân nhóm thông tin của Miller cho rằng bằng cách phân nhóm hoặc phân đoạn các chuỗi con số hoặc chữ cái thành những nhóm thông tin có thể nhớ được, chúng ta sẽ tăng lượng thông tin có thể được lưu trữ trong trí nhớ ngắn hạn.

CappuccinoTeam



Mã nhị phân là một cách để mã hóa thông tin thành những gói chặt nhất có thể (nhờ thuật toán chuyển đổi). Miller cho rằng quá trình nhóm thông tin của chúng ta cũng hoạt động theo cách tương tự.

trong các đơn vị thông tin. Với ai đó không nói tiếng Anh, bảy từ này có thể là vô nghĩa, và không tạo thành bảy nhóm được, mà chỉ là 21 đơn vị.

Lí thuyết của Miller dựa vào những thực nghiệm trước đây của các nhà tâm lí học khác. Năm 1954, Sidney Smith thực hiện các thí nghiệm về ghi nhớ một chuỗi các con số nhị phân – một dãy chữ số 1 và 0 vô nghĩa với bất kì ai không quen thuộc với hệ nhị phân. Smith bẻ những chuỗi này thành các nhóm, đầu tiên là thành các cặp 2 số, sau đó thành các nhóm 3 số, rồi 4, và 5, sau đó "mã hóa lại" chúng bằng cách dịch các nhóm số nhị phân thành các số thập phân: 01 thành 1, 10 thành 2, và cứ thế. Ông phát hiện thấy bằng cách sử dụng hệ thống này, ta có thể ghi nhớ và tái tạo lại chính xác một chuỗi 40 số nhị phân hoặc nhiều hơn nữa, miễn là số lượng các nhóm nằm trong giới hạn của khoảng trí nhớ vận hành.

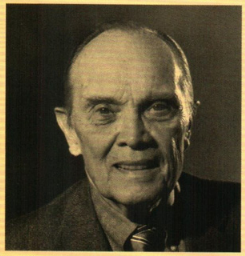
Như một cách để hỗ trợ ghi nhớ những lượng thông tin lớn hơn, việc nhóm và mã hóa lại là rất hữu ích, nhưng nó không chỉ là một mẹo nhớ. Miller chỉ ra rằng hình thức mã hóa lại này là một "vũ khí cực mạnh để tăng lượng thông tin chúng ta có thể xử lí". Nó nói rộng rất hiệu quả kênh hẹp.

Nghiên cứu trí nhớ

Bản thân Miller đã từ bỏ đề tài trí nhớ trong những nghiên cứu về sau của ông, nhưng lí thuyết của ông đã thôi thúc nhiều người khác nghiên cứu chi tiết hơn. Donald Broadbent cho rằng con số thật sự của năng lực trí nhớ vận hành là ít hơn bảy, và quan điểm này sau đó đã được xác nhận bởi những thí nghiệm của Nelson Cowan, người phát hiện ra rằng nó ở vào khoảng bốn nhóm thông tin, phụ thuộc vào độ dài và phức tạp của các nhóm, và vào tuổi của đối tượng.

Trong phần kết luận công trình, Miller lại xem nhẹ tầm quan trọng của con số vốn lúc đầu là tiền đề này. Ông kết lại rằng: "Có lẽ có gì đó sâu xa hơn nhiều đằng sau những con số bảy này… nhưng tôi ngờ rằng đó chỉ là một dạng trùng hợp ngẫu nhiên nguy hiểm kiểu Pythagoras." ■

> Với tôi, kiểu tái mã hóa theo ngôn ngữ học mà mọi người thường làm là thứ trọng yếu nhất của các quá trình tư duy.
> **George Armitage Miller**



George Armitage Miller

George Armitage Miller sinh ra ở Charleston, Tây Virginia. Sau khi tốt nghiệp Đại học Alabama năm 1941 với bằng thạc sĩ về ngữ âm bệnh học, ông lấy bằng tiến sĩ tâm lí học tại Harvard, làm việc ở Phòng thí nghiệm Tâm lí Âm học Stanley Smith Stevens, với Jerome Bruner và Gordon Allport. Trong Thế chiến II, cơ quan này được yêu cầu hỗ trợ các nhiệm vụ quân sự như xử lí hiện tượng nhiễu radio.

Năm 1951, Miller rời Harvard đến Viện Công nghệ Massachusetts (MIT), sau đó trở lại Harvard năm 1955, nơi ông cộng tác chặt chẽ với Noam Chomsky. Năm 1960, ông đồng sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức Harvard. Sau đó ông làm việc với tư cách giáo sư tâm lí học tại Đại học Rockefeller, New York và Đại học Princeton. Năm 1991, ông được tặng thưởng Huân chương Khoa học Quốc gia.

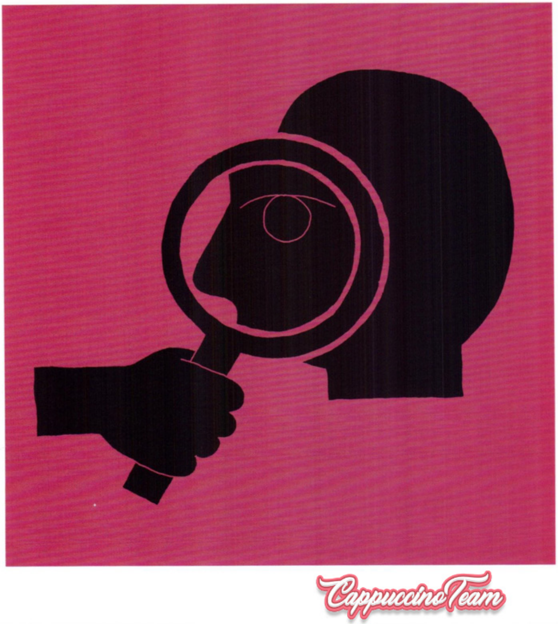
Tác phẩm chính

1951 *Ngôn ngữ và truyền thông*
1956 *Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai*
1960 *Các sơ đồ và cấu trúc của hành vi* (với Eugene Galanter và Karl Pribram)

Cappuccino Team

TRÊN BỀ MẶT CÓ NHIỀU THỨ HƠN NHỮNG GÌ THOẠT NHÌN THẤY

AARON BECK (1921-)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp nhận thức

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1890 Sigmund Freud đưa ra phương pháp phân tích dùng trong liệu pháp tâm lí.

Tn. 1940 và 1950 Fritz Perls cùng Laura Perls và Paul Goodman phát triển liệu pháp Gestalt – một phương pháp tiếp cận nhận thức trong liệu pháp tâm lí.

1955 Albert Ellis giới thiệu về Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT), tách khỏi truyền thống phân tích tâm lí.

SAU ĐÓ
1975 Martin Seligman định nghĩa "sự bất lực học được" trong *Sự bất lực: Bàn về trầm cảm, sự phát triển và cái chết*.

Tn. 1980 Sự trộn lẫn những tư tưởng của Beck và liệu pháp hành vi của Joseph Wolpe sinh ra liệu pháp nhận thức hành vi mới.

Sau khi tâm lí học trở thành lĩnh vực nghiên cứu riêng biệt, vào lúc chuyển giao sang thế kỉ 20, có hai trường phái chính nổi lên. Thứ nhất là thuyết hành vi, vốn bắt nguồn từ những thí nghiệm của Pavlov và được ưa chuộng tại Hoa Kỳ, thống trị lĩnh vực tâm lí học thực nghiệm; thứ hai là phân tâm học của Sigmund Freud và học trò, nền tảng của tâm lí học lâm sàng. Hai nhánh này có ít điểm chung. Các nhà hành vi bác bỏ hướng tiếp cận mang tính nội quan triết lí của các nhà tâm lí học thời đầu, và cố gắng đặt lĩnh vực này lên một nền tảng mang tính khoa học và thực chứng hơn. Các nhà phân tâm học thăm dò vũ trụ nội quan

CappuccinoTeam

Xem thêm: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Fritz Perls 112–17 ▪ Albert Ellis 142–45 ▪ Martin Seligman 200–01 ▪ Paul Salkovskis 212–13

Liệu pháp phân tâm nhấn mạnh việc đi sâu vào **vô thức** của người bệnh để giải quyết vấn đề hiện tại.

↓

Bằng chứng cho sự thành công của liệu pháp phân tâm dựa vào **mô tả cá nhân** hơn là những sự kiện hoặc nghiên cứu thực tế.

Liệu pháp nhận thức nhấn mạnh vào việc xem xét cách **nhận thức** của mọi người về những trải nghiệm của họ.

↓

Sự thành công của liệu pháp nhận thức có những **bằng chứng thực nghiệm chắc chắn**.

↓

Chìa khóa **để trị liệu thành công** không nằm ở vô thức mà nằm trong việc xem xét **một rối loạn biểu hiện như thế nào.**

↓

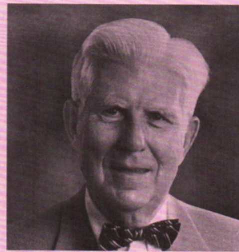
Trên bề mặt có nhiều thứ hơn những gì thoạt nhìn thấy.

đó, bằng lí thuyết thay vì bằng chứng, để củng cố phương pháp của họ.

Cuộc cách mạng nhận thức

Giữa thế kỉ 20, cả hai cách tiếp cận này đều được xem xét lại một cách triệt để. Nhưng nếu thuyết hành vi được tâm lí học nhận thức kế thừa ở phần thực nghiệm của nó, thì lĩnh vực lâm sàng không có sự thay đổi nào với mô hình phân tâm học. Tâm lí liệu pháp mở rộng ra nhiều hình thức, nhưng tư tưởng cơ bản của phân tâm học và công cuộc thăm dò vô thức vẫn là mẫu số chung. Một số nhà tâm lí bắt đầu nghi vấn về giá trị của kiểu liệu pháp này, và Aaron Beck là một trong số đó.

Khi Beck được chứng nhận là một nhà tâm thần học năm 1953, tâm lí học thực nghiệm đã tập trung vào nghiên cứu các quá trình tâm trí – đó là bình minh của cuộc "cách mạng nhận thức". Tuy nhiên, phương pháp tiếp cận thực tế của các nhà tâm lí học nhận thức vẫn còn rất giống với các nhà hành vi học. Nếu có gì khác thì đó là họ thường xuyên nghiêm ngặt trong việc thiết lập bằng chứng cho lí thuyết của mình. Beck cũng không ngoại lệ. Ông được đào tạo và thực hành theo phân tâm học, nhưng dần nghi ngờ hiệu quả của nó. Ông không thể tìm thấy những nghiên cứu đáng tin cậy nào về tỉ lệ thành công của phân tâm học – chỉ có những bằng chứng mang



Aaron Beck

Sinh ra tại Providence, đảo Rhode, Aaron Temkin Beck là con trai của một gia đình nhập cư Do Thái gốc Nga. Vốn khỏe mạnh từ bé, ông trở nên chăm học và suy tư hơn sau khi mắc bệnh nặng năm tám tuổi. Ông cũng đâm ra sợ mọi thứ liên quan đến thuốc men y tế, nhưng quyết tâm vượt qua điều này, ông quyết định học để thành bác sĩ, tốt nghiệp Đại học Yale năm 1946. Sau đó Beck làm việc tại bệnh viện Rhode Island, trước khi được chứng nhận là nhà tâm thần học năm 1953. Không còn ảo tưởng với phương pháp phân tâm học trong tâm lí học lâm sàng, ông chủ trương theo liệu pháp nhận thức và sau này thành lập Viện Nghiên cứu và Trị liệu nhận thức Beck tại Philadelphia, hiện đang được con gái ông điều hành, bác sĩ Judith Beck.

Tác phẩm chính

1972 *Trầm cảm: Nguyên nhân và điều trị*
1975 *Liệu pháp nhận thức và những rối nhiễu cảm xúc*
1980 *Trầm cảm: Khía cạnh lâm sàng, thực nghiệm và lí thuyết*
1999 *Những tù nhân của sự thù ghét: Cơ sở nhận thức của sự tức giận, thù địch và bạo lực*

CappuccinoTeam

> Tôi cho rằng phân tâm học là một liệu pháp chỉ dựa trên niềm tin.
> **Aaron Beck**

tính giai thoại về các báo cáo ca. Trong trải nghiệm của ông, có ít bệnh nhân cho thấy sự cải thiện sau khi được phân tích, và các nhà trị liệu nhất trí với nhau rằng, một số bệnh nhân trở nên khá hơn, một số thành ra tệ hơn, một số vẫn như cũ, và tỉ lệ hầu như bằng nhau.

Sự lưu tâm đặc biệt đến từ chỗ nhiều nhà phân tâm học phản đối việc nghiên cứu khoa học khách quan. So với tâm lí học thực nghiệm hoặc y học thì phân tâm học phần lớn dựa trên niềm tin, với những kết quả rất khác nhau giữa những nhà thực hành. Danh tiếng của nó thường chỉ dựa vào uy tín của một số nhà phân tâm nào đó. Beck kết luận rằng "sự bí hiểm của phân tâm học đã quá đà… Nó có phần giống phong trào Tin Lành". Nhiều nhà phân tâm học xem sự phê bình lí thuyết của họ là công kích cá nhân, và Beck sớm phát hiện ra rằng bất cứ sự nghi ngờ nào về hiệu quả của phân tâm học đều vấp phải sự chống đối mang tính cá nhân. Cùng lúc đó ông không được thừa nhận là thành viên của Viện Phân tâm học Hoa Kỳ vì lí do ông "muốn tiến hành những nghiên cứu mang tính khoa học cho thấy rằng ông đã không được phân tích phù hợp". Một số nhà phân tâm cho rằng, những ai thấy việc phân tích là sai là do chính bản thân họ không được phân tích một cách đầy đủ.

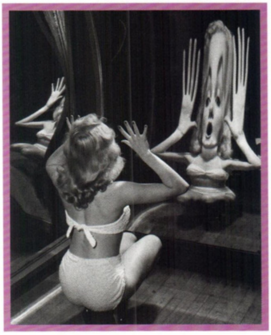
Beck nghi ngờ cả về sự luẩn quẩn của những lập luận đó và việc gắn nó với nhân cách của nhà trị liệu. Cộng thêm trải nghiệm cá nhân là một nhà thực hành phân tâm, những điều đó dẫn ông đến chỗ muốn thẩm tra mọi phương diện của liệu pháp này, tìm ra những cách cải tiến nó. Ông thực hiện một loạt thí nghiệm được thiết kế để đánh giá nền tảng của bệnh trầm cảm và việc trị liệu nó, một trong những lí do phổ biến nhất khiến người ta tìm đến liệu pháp tâm lí, và phát hiện ra rằng các thí nghiệm không xác nhận quan điểm cho rằng tình trạng này có thể được điều trị bằng cách khảo sát những cảm xúc và xung lực vô thức. Kết quả ông thu được chỉ ra một cách giải thích rất khác.

Thay đổi nhận thức

Để mô tả tình trạng trầm cảm của mình, các bệnh nhân của Beck thường biểu lộ những ý niệm tiêu cực về bản thân, về tương lai của họ và về xã hội nói chung, dù họ không chủ tâm có những ý niệm đó. Những "ý nghĩ tự động" này, như cách Beck gọi, dẫn ông đến kết luận rằng cách các bệnh nhân tiếp nhận trải nghiệm của họ – cách họ nhận thức chúng – không chỉ là triệu chứng bệnh trầm cảm ở họ, mà còn là chìa khóa dẫn đến một liệu pháp hiệu quả. Ý tưởng này, vốn đến với ông từ những năm 1960 cùng sự phát triển của tâm lí học thực nghiệm thời đó, đã xây dựng cơ sở cho sự ưu trội của tâm lí học nhận thức bằng việc nghiên cứu các quá trình tâm trí như nhận thức.

Khi áp dụng mô hình nhận thức vào trị liệu, Beck thấy rằng việc giúp bệnh nhân nhận ra và đánh giá những nhận thức của họ có tính thực tế hay méo mó như thế nào là bước đầu trong việc vượt qua trầm cảm. Điều này đi ngược quan điểm phân tâm học truyền thống, cho rằng cần tìm kiếm vào khảo sát những xung lực, cảm xúc và sự dồn nén ẩn tàng. "Liệu pháp nhận thức" của Beck thấy rằng điều đó là không cần thiết, thậm chí còn phản tác dụng. Nhận thức của bệnh nhân chỉ cần được xem xét ở giá trị bề mặt thôi, vì như ông thường nói, "trên bề mặt có nhiều thú hơn những gì thoạt nhìn thấy".

Ý của Beck là những biểu hiện trực tiếp của trầm cảm – "những suy nghĩ tự động" mang tính tiêu cực – đã cung cấp tất cả những thông tin cần thiết cho trị liệu rồi. Nếu những ý nghĩ này được xem xét và so sánh với góc nhìn khác khách quan và hợp lí cũng về tình huống đó, người bệnh có thể nhận ra nhận thức của mình đã bị bóp méo thế nào. Ví dụ, một người bệnh vừa được thăng chức có thể sẽ biểu lộ những ý nghĩ tiêu cực kiểu như "Tôi thấy công việc mới chắc sẽ khó lắm, có khi tôi không làm được", một cách nhận thức có thể dẫn đến lo âu và không hạnh



Một cái gương méo tạo ra một hình ảnh về thế giới có vẻ rất đáng sợ và xấu xí. Cũng như vậy, tình trạng trầm cảm thường tạo nên một cách nhìn tiêu cực về cuộc sống, khiến những người mắc trầm cảm thấy tuyệt vọng hơn.

CappuccinoTeam

> Bằng cách điều chỉnh lại những niềm tin sai lạc, chúng ta có thể giảm trừ những phản ứng thái quá.
> **Aaron Beck**



Việc **mọi người nhìn nhận như thế nào** về cùng một tình huống phụ thuộc vào tính cách của họ. Liệu pháp nhận thức của Beck có thể giúp các bệnh nhân tự vấn lại nhận thức của họ, dẫn đến một cách nhìn tích cực hơn.

phúc. Một cách nhìn hợp lí hơn về việc thăng chức sẽ khiến người bệnh xem nó như phần thưởng, hoặc thậm chí là một thử thách. Không phải tình huống tạo ra trầm cảm, mà là nhận thức của người bệnh về nó. Liệu pháp nhận thức có thể giúp người bệnh hiểu ra nhận thức của mình lệch lạc thế nào, và tìm ra một cách nghĩ rộng và thực tế hơn về tình huống đó.

Bằng chứng thực nghiệm

Liệu pháp nhận thức của Beck hiệu quả đối với phần lớn bệnh nhân của ông. Hơn nữa, ông có thể chứng minh hiệu quả của nó, nhờ áp dụng các phương pháp khoa học để bảo đảm rằng ông có những bằng chứng thực nghiệm cho phát hiện của mình. Ông tạo ra những bản đánh giá đặc biệt cho các bệnh nhân, nhờ đó ông có thể giám sát chặt chẽ sự tiến bộ của họ. Các kết quả cho thấy liệu pháp nhận thức giúp những bệnh nhân của ông cảm thấy tốt hơn và tiến triển nhanh hơn trị liệu phân tâm truyền thống. Việc Beck nhất quyết cung cấp bằng chứng cho bất cứ tuyên bố nào về liệu pháp của ông đã bạch hóa nó trước sự khảo xét khách quan. Trên hết, ông rất muốn tránh rơi vào vị thế bậc đạo sư như nhiều nhà phân tâm học thành công, và rất tâm huyết muốn chứng minh rằng sự thành công là ở liệu pháp chứ không phải ở nhà trị liệu.

Beck không phải là nhà tâm lí học duy nhất, cũng không phải người đầu tiên, thấy phân tâm học truyền thống không thỏa đáng, nhưng việc ông dùng mô hình nhận thức là một sự đổi mới. Phản ứng của ông với phân tâm học cũng chịu ảnh hưởng từ công trình của Albert Ellis, người đã phát triển Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) trong những năm 1950, và ông cũng biết về công trình của các nhà hành vi khác trên thế giới như Joseph Wolpe và Arnold A. Lazarus ở Nam Phi. Dù khác về cách tiếp cận, nhưng liệu pháp của họ giống với liệu pháp của Beck ở chỗ chúng dựa trên phương pháp luận hoàn toàn khoa học và bác bỏ tầm quan trọng của vô thức như là thủ gây ra những rối loạn tâm trí và cảm xúc.

Sau khi có được thành công, liệu pháp nhận thức được sử dụng ngày càng nhiều để điều trị trầm cảm, và sau này Beck còn phát hiện ra nó cũng có thể hữu dụng cho những rối loạn khác, như các rối loạn về nhân cách, thậm chí là tâm thần phân liệt. Luôn cởi mở với những quan điểm mới – miễn là nó cho thấy sự hiệu quả – Beck cũng tích hợp các yếu tố của liệu pháp hành vi vào việc điều trị, như nhiều nhà tâm lí trị liệu khác trong những năm 1980. Điều này đã dẫn đến nhiều hình thức liệu pháp nhận thức hành vi được các nhà tâm lí học sử dụng hiện nay.

Công trình tiên phong của Beck đã đánh dấu một bước ngoặt cho liệu pháp tâm lí, và ảnh hưởng của ông là rất đáng kể. Cùng với việc đem phương pháp tiếp cận nhận thức vào lĩnh vực tâm lí lâm sàng, Beck đã đặt nó trước sự khảo xét khoa học, phơi bày điểm yếu của phân tâm học. Trong quá trình đó, ông đã giới thiệu nhiều phương pháp đánh giá tính chất và mức độ của trầm cảm mà hiện nay vẫn được sử dụng: Bảng kê Trầm cảm Beck (BDI), Thang đo Tuyệt vọng Beck, Thang đo Ý tưởng Tự sát Beck (BSS), và Bảng kê Lo âu Beck (BAI). ■

> Đừng tin tôi, hãy kiểm tra tôi.
> **Aaron Beck**

CappuccinoTeam

CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ NGHE ĐƯỢC MỘT GIỌNG NÓI TRONG MỘT THỜI ĐIỂM

DONALD BROADBENT (1926-1993)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết về sự chú ý

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1640 René Descartes nói rằng cơ thể con người là một loại máy có một tinh thần, hoặc linh hồn.

Tn. 1940 Nhà tâm lí học người Anh và là giám đốc của Phòng Tâm lí học Ứng dụng (APU) Kenneth Craik đã tạo ra một sơ đồ luồng so sánh quá trình xử lí thông tin giữa con người và máy móc.

SAU ĐÓ
1959 Những nghiên cứu của George Armitage Miller cho thấy trí nhớ ngắn hạn có thể lưu trữ tối đa là bảy đơn vị thông tin.

1964 Nhà tâm lí học người Anh Anne Treisman cho rằng những thông tin không quan trọng không bị loại trừ hẳn trong giai đoạn lọc thông tin, mà chỉ bị suy yếu đi (như thể bị giảm âm lượng xuống) nên nó vẫn có thể được tâm trí "bao trùm".

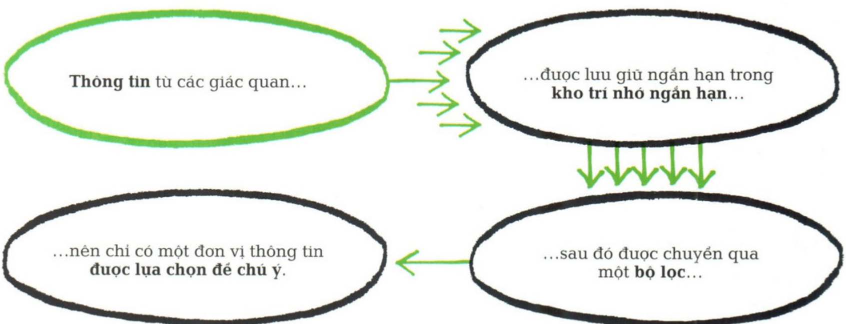
Tại Anh thời kì trước Thế chiến II, tâm lí học, với tư cách một ngành học thuật, bị tụt hậu so với châu Âu và Hoa Kỳ. Các nhà tâm lí học Anh quốc có xu hướng tiếp bước các nhà hành vi, và các trường phái tâm lí trị liệu đã được thiết lập. Ở một số trường đại học đã có khoa tâm lí học, phương pháp tiếp cận thường theo hướng khoa học tự nhiên: nhấn mạnh ứng dụng thực tế thay vì lập luận lí thuyết.

Chính trong môi trường ít hứa hẹn này mà Donald Broadbent, người sẽ trở thành một trong những nhà tâm lí có ảnh hưởng nhất đến các nhà tâm lí học nhận thức thời đầu, đã tìm ra con đường của mình khi ông rời Không lực Hoàng gia (RAF) sau chiến tranh và nghiên cứu tâm lí học. Hướng tiếp cận thực dụng rất lí tưởng với Broadbent, người có thể tận dụng rất tốt trải nghiệm chiến tranh của mình với tư cách một kĩ sư hàng không và phi công.

Tâm lí học thực dụng

Broadbent gia nhập RAF khi mới 17 tuổi, rồi được cử sang Hoa Kỳ như một phần trong chương trình huấn luyện. Tại đây, lần đầu tiên ông được biết tới tâm lí học và những vấn đề nó xử lí, khiến ông chú ý tới một số vấn đề các phi công thường gặp theo cách nhìn khác. Ông cho rằng chúng có thể có những nguyên nhân và câu trả lời trong tâm lí học, chứ không đơn thuần là những vấn đề máy móc, nên sau khi rời RAF, ông đến Đại học Cambridge để nghiên cứu tâm lí học.

Thầy hướng dẫn Broadbent tại Cambridge là Frederic Bartlett, người rất hợp với ông: một nhà khoa học đúng nghĩa, giáo sư tâm lí học thực nghiệm đầu tiên của Anh. Bartlett tin rằng những khám phá lí thuyết quan trọng nhất thường diễn ra khi người ta tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề thực tế. Ý tưởng này hấp dẫn Broadbent, thôi thúc ông tiếp tục làm việc dưới sự hướng dẫn của Bartlett tại Phòng Tâm lí học Ứng dụng (APU). Chính trong thời gian tại đó, Broadbent đã thực hiện công trình đột phá nhất của mình. Ông bỏ qua phương pháp hành vi đang nổi trội lúc đó và tập trung vào những vấn đề thực tế ông từng gặp trong thời gian ở RAF. Ví dụ, các phi công đôi khi nhầm những nút điều khiển nhìn giống nhau; trong một số máy bay, cần gạt thu bánh về nhìn giống với cần gạt cánh tà, cả hai



CappuccinoTeam

Xem thêm: René Descartes 20–21 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Frederic Bartlett 335–36

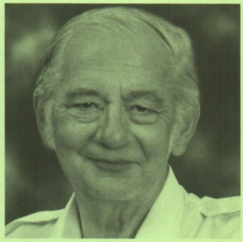


Một chiếc máy bay trong Thế chiến II tích hợp bảng hiển thị thông tin làm chúng ta hoa mắt; Broadbent rất thích khám phá việc làm thế nào các phi công xác định được các thông tin cần ưu tiên và những thay đổi nào trong thiết kế có thể hỗ trợ việc này.

đều nằm dưới ghế; điều này thường gây ra tai nạn. Broadbent cho rằng những tai nạn này có thể tránh được nếu quá trình thiết kế có tính đến những năng lực và hạn chế của các phi công, hơn là chỉ quan tâm đến tính thực dụng bề nổi.

Broadbent còn muốn dùng tâm lí học để hiểu hơn về những yếu tố ảnh hưởng tới năng lực của phi công. Họ phải xử lí một lượng lớn thông tin ập đến, sau đó phải chọn những dữ kiện liên quan để ra quyết định đúng. Broadbent thấy rằng sai lỗi thường xảy ra khi có quá nhiều thông tin đầu vào. Tư duy của Broadbent về việc chúng ta xử lí thông tin như thế nào còn chịu ảnh hưởng từ một sản phẩm nghiên cứu khác trong thời chiến: sự phát triển của máy tính và ý tưởng "trí tuệ nhân tạo". Giám đốc đầu tiên của APU, Kenneth Craik, đã để lại những tài liệu và sơ đồ luồng quan trọng so sánh quá trình xử lí thông tin của con người và máy móc, và Broadbent đã nghiên cứu chúng rất kĩ.

Cùng thời điểm đó, những người giải mã, như nhà toán học Alan Turing, đã tìm cách giải quyết khái niệm xử lí thông tin, và trong thời hậu chiến, ông đã áp dụng nó vào ý tưởng về một "cỗ máy suy nghĩ". Sự so sánh một cỗ máy với sự vận hành của não bộ là rất hữu dụng, và Broadbent là người đã trăn trở về điều này, xem xét não bộ con người như một dạng máy xử lí thông tin. Về bản chất thì điều này chính là thứ phân biệt tâm lí học nhận thức với thuyết hành vi: nghiên cứu về các quá trình tâm trí thay vì biểu hiện của chúng ở mặt hành vi. Để biết sự chú ý của chúng ta hoạt động như thế nào, Broadbent cần thiết kế những thí nghiệm có thể lưu giữ lại cảm nhận của mình. Nền tảng giáo dục trong lĩnh vực kĩ thuật khiến ông không bao giờ thỏa mãn cho tới khi có được bằng chứng để xây dựng lí thuyết, và ông cũng



Donald Broadbent

Sinh ra tại Birmingham, Anh quốc, Donald Broadbent tự nhận mình là người xứ Wales, vì thời thơ ấu ông sống tại xứ Wales sau khi cha mẹ li dị. Ông nhận học bổng của Đại học Winchester danh giá, sau đó gia nhập Không lực Hoàng gia (RAF) năm 17 tuổi, nơi ông được đào tạo thành một phi công và nghiên cứu về kĩ thuật hàng không.

Sau khi rời RAF năm 1947, ông nghiên cứu tâm lí học dưới sự hướng dẫn của Frederic Bartlett ở Cambridge, sau đó tham gia vào Phòng Tâm lí học Ứng dụng (APU) mới thành lập, trở thành giám đốc điều hành năm 1958. Kết hôn hai lần, ông là một người nhút nhát và nổi tiếng rộng lượng, mà nét tính cách có phần "Thanh giáo" đã khiến ông tin rằng công việc của mình là một đặc ân và phải luôn có ích cho đời. Năm 1974, ông được phong tước Hiệp sĩ Hoàng gia Anh và được bổ nhiệm làm ủy viên trường Wolfson thuộc Oxford, nơi ông lưu lại cho tới khi nghỉ hưu năm 1991. Ông qua đời hai năm sau do đau tim, ở tuổi 66.

Tác phẩm chính

1958 *Nhận thức và giao tiếp*
1971 *Ra quyết định và stress*
1993 *Giả lập trí tuệ con người*

Cappuccino Team

muốn việc nghiên cứu phải có ứng dụng thực tế. APU hướng tới tâm lí học ứng dụng, mà với Broadbent nó không chỉ là những ứng dụng trị liệu, mà còn là phải hữu ích cho xã hội nói chung; ông luôn ý thức được rất rõ rằng những nghiên cứu của mình sẽ đem lại ích lợi cho xã hội.

Chỉ một giọng nói trong một lúc

Một trong những thí nghiệm quan trọng nhất của Broadbent được gợi ý từ trải nghiệm của ông về việc kiểm soát không lưu. Đội điều hành mặt đất thường phải xử lí nhiều luồng thông tin cùng lúc, được gửi từ những máy bay đến và đi, được chuyển tiếp tới những người điều hành qua radio và được tiếp nhận bằng tai nghe. Khi đó những nhân viên kiểm soát không lưu phải ra những quyết định nhanh dựa trên những thông tin đó, và Broadbent để ý thấy rằng họ chỉ có thể xử lí hiệu quả một thông điệp trong một thời gian nhất định. Điều ông quan tâm là quá trình tâm trí cần diễn ra để giúp họ chọn lựa thông điệp quan trọng nhất từ nhiều nguồn thông tin đang đến.

> Tâm trí chúng ta có thể được xem như một chiếc radio, có thể tiếp nhận nhiều kênh cùng lúc.
> **Donald Broadbent**

Ông cảm thấy phải có một cơ chế nào đó trong não bộ để xử lí thông tin và đưa ra lựa chọn.

Thí nghiệm mà Broadbent thiết kế ra, ngày nay được biết tới với cái tên thí nghiệm nghe phân đôi, là một trong những thí nghiệm đầu tiên trong lĩnh vực nghiên cứu về sự chú ý có chọn lọc – quá trình mà não bộ chúng ta sử dụng để "lọc ra" thông tin không liên quan trong đống dữ liệu mà ta tiếp nhận qua giác quan của mình vào mọi lúc. Giống như quy trình kiểm soát không lưu, ông chọn cách truyền thông tin qua kênh thính giác nhờ những tai nghe dùng cho các đối tượng tham gia. Hệ thống được thiết kế sao cho ông có thể truyền đi hai dòng thông tin khác nhau cùng lúc – một ở bên tai trái và một ở bên tai phải – rồi sau đó kiểm tra lại mức ghi nhớ thông tin của người tham gia.

Đúng như Broadbent dự tính, họ không thể nhớ mọi thông tin từ cả hai kênh đầu vào. Cảm nhận của ông rằng chúng ta chỉ có thể nghe một giọng nói trong một lúc đã được xác nhận, nhưng vấn đề còn lại là làm sao biết chính xác các đối tượng đã chọn lựa như thế nào để giữ lại một số thông tin đầu vào và loại trừ hiệu quả những thông tin còn lại.

Nghiệm lại những ngày đầu được đào tạo làm kĩ sư, Broadbent thấy có một mô hình có thể dùng để giải thích điều mà ông nghĩ đã diễn ra trong não bộ. Ông tin rằng khi có nhiều nguồn thông tin đầu vào, chúng sẽ đụng phải một "kênh hẹp" khi não bộ không thể tiếp tục xử lí tất cả mọi thông tin; tại điểm này, phải có một dạng "lọc" nào đó để chỉ cho một kênh thông tin đi qua mà thôi. Mô hình tương đồng mà ông sử dụng để giải thích quá trình này rất thực tế: ông mô tả một cái ống chữ Y, trong đó có hai luồng những quả bóng bàn đổ vào, ở điểm nối của hai ống sẽ có một cánh tà hoạt động để chặn lại một luồng bóng; việc này cho phép những quả bóng ở kênh không bị chặn có thể đi qua ống.

Tuy nhiên vẫn còn một nghi vấn: bộ lọc này hoạt động ở giai đoạn nào? Trong chuỗi thí nghiệm biến thể từ thí nghiệm nghe phân



Những nhân viên kiểm soát không lưu phải xử lí nhiều tín hiệu phức tạp cùng lúc. Bằng cách tái tạo lại tình huống này trong những thực nghiệm nghe phân đôi, Broadbent có thể xác định được các quá trình chú ý.

CappuccinoTeam

đôi, Broadbent đã khẳng định được rằng thông tin được tiếp nhận qua giác quan, rồi chuyển sang một dạng lưu trữ mà ông gọi là bộ lưu trữ kí ức ngắn hạn. Ông tin rằng chính ở giai đoạn này mà quá trình lọc diễn ra. Mô tả của ông về việc làm thế nào và khi nào thông tin được chọn lọc dành cho sự chú ý được biết tới với cái tên "Mô hình lọc Broadbent", và nó đưa ra một cách tiếp cận hoàn toàn mới trong tâm lí học thực nghiệm, không chỉ gắn lí thuyết với thực hành, mà còn xem các quá trình hoạt động của não bộ như một dạng xử lí thông tin.

Vấn đề bữa tiệc cocktail

Broadbent không phải là người duy nhất nghiên cứu về vấn đề chú ý có chọn lọc. Một nhà khoa học người Anh khác là Colin Cherry cũng nghiên cứu đề tài này trong những năm 1950. Làm việc trong lĩnh vực truyền thông chứ không phải tâm lí học, Cherry đặt ra ví dụ mà ông gọi là "vấn đề bữa tiệc cocktail": làm thế nào để ở một bữa tiệc, khi mà có rất nhiều người đang nói, ta vẫn có thể chọn ra trong số rất nhiều cuộc đối thoại thứ mà ta chú ý tới, và thứ mà ta bỏ qua? Và làm thế nào sự chú ý của ta lên cuộc đối thoại "A" có thể bị phân tán do những cuộc đối thoại "B" hoặc "C"?

Để trả lời những câu hỏi này, Broadbent chuyển hướng sang bản chất bộ lọc trong mô hình của mình. Chính xác thì dạng thông tin nào nó lọc ra, và dạng nào nó cho đi qua? Theo một quá trình thực nghiệm nghiêm ngặt khác, ông phát hiện rằng sự chọn lọc không dựa trên nội dung thông tin (những gì được nói ra), mà dựa vào tính chất vật lí của thông điệp, như độ rõ ràng hoặc âm giọng. Điều đó cho thấy, dù thông tin đã được lưu trữ, tuy rất ngắn ngủi trong trí nhớ ngắn hạn, thì cũng chỉ sau quá trình lọc nó mới được xử lí về ý nghĩa và được thực sự hiểu. Phát hiện này có những ứng dụng thực tiễn quan trọng, như trong kiểm soát không lưu, nơi quyết định được đưa ra có thể dựa trên những thông tin không liên quan hoặc không chính xác, chứ không phải được ưu tiên theo ý nghĩa hay tầm quan trọng.

Broadbent và Cherry đã làm việc cùng nhau trong nhiều thí nghiệm nghe phân đôi để tìm hiểu quá trình lọc. Họ nhận ra việc lọc còn chịu ảnh hưởng bởi sự kì vọng. Trong một thí nghiệm, người tham gia được yêu cầu lắng nghe đồng thời ở mỗi tai những chuỗi số khác nhau. Trong một số trường hợp, họ được cho biết người ta sẽ hỏi họ về thông tin ở bên tai nào trước; các trường hợp còn lại không có chỉ dẫn gì. Kết quả cho thấy, khi biết bên tai nào sẽ được hỏi tới trước, họ sẽ chuyển sự chú ý sang tai đó, và thông tin vào tai kia không phải lúc nào cũng được nhớ lại chính xác. Trong mọi trường hợp, phần thông tin mà người ta chọn hoặc được yêu cầu nhớ



> Một trong hai tiếng nói sẽ được chọn để phản ứng lại mà không cần lí tới sự đúng đắn của nó, tiếng nói còn lại sẽ bị bỏ qua.
> **Donald Broadbent**

CappuccinoTeam

trước sẽ được xử lí chính xác hơn phần thông tin nhớ sau; điều này có thể là do thông tin đã bị xóa khỏi trí nhớ ngắn hạn trước khi người ta cố nhớ lại nó. Năm 1957, Broadbent viết: "Chúng ta chỉ có thể nghe được một giọng nói trong một thời điểm, và những từ đầu tiên là những từ dễ nhớ nhất."

Sửa đổi mô hình

Năm 1958, Broadbent cho xuất bản kết quả nghiên cứu của mình trong cuốn *Nhận thức và giao tiếp*, vạch ra một khuôn khổ để nghiên cứu hiện tượng chú ý, lĩnh hội và trí nhớ. Sự đúng thời điểm có ý nghĩa lớn ở đây, vì nó trùng với thời kì diễn ra bất đồng quan điểm về tầm quan trọng của thuyết hành vi tại Hoa Kỳ, và cuốn sách dần trở thành một cột mốc phát triển của dòng tâm lí học nhận thức mới mẻ. Kết quả là Broadbent được các đồng nghiệp thừa nhận, nếu không muốn nói là cả công chúng nữa, là nhà tâm lí học lớn đầu tiên mà Anh quốc sản sinh ra. Cùng năm, ông được tưởng thưởng bằng chiếc ghế giám đốc APU kế vị Bartlett.

Tuy nhiên, không ngủ quên trên vinh quang, Broadbent nhận thấy vị trí mới của mình là một cơ hội để tiếp tục công trình của ông về sự chú ý, mở rộng phạm vi nghiên cứu và tinh chỉnh lại lí thuyết. Từ khởi điểm là mô hình bộ lọc, ông quay lại vấn đề bữa tiệc cocktail, cụ thể là một hiện tượng mà Cherry đã chỉ ra về bản chất dạng thông tin được chọn để chú ý. Khi trong cuộc đối thoại mà người ta nghe lỏm được có chứa thông tin rất quan trọng với họ – như một cái tên riêng chẳng hạn – thì sự chú ý sẽ được hướng tới cuộc đối thoại đó, và bỏ qua thứ mà trước đó họ chú ý tới.

Những thực nghiệm mở rộng về nghe phân đôi tại APU đã xác nhận phát hiện của Cherry: sự chú ý được lọc dựa trên những tính chất vật lí nhưng cũng dựa trên ý nghĩa nữa, nhờ những phản hồi từ kho kí ức, từ những kinh nghiệm trước đó và những kì vọng. Ví dụ, tiếng còi báo động sẽ chuyển hướng chú ý tới dòng âm thanh đó. Điều này gợi ý rằng theo cách nào đó thông tin đã được hiểu trước khi được chọn lọc để chú ý tới. Broadbent nhận ra rằng mô hình bộ lọc của ông cần phải sửa đổi, nhưng ông cảm thấy vui vẻ hơn là thất vọng khi phải sửa đổi. Là một nhà khoa học, ông thấy mọi lí thuyết khoa học đều là tạm thời, được rút ra từ bằng chứng hiện có trong một khoảng thời gian nhất định, và



Mọi người tại bữa tiệc cocktail có thể đang lắng nghe một cuộc hội thoại nào đó, nhưng sau đó sẽ để ý tới (và chuyển sự chú ý tới) một cuộc hội thoại khác, nếu nó có chứa thông tin quan trọng đối với cá nhân họ.

CappuccinoTeam

> Thủ thách đối với một lí thuyết tâm lí học, cũng là sự biện minh về mặt đạo đức của nó, nằm trong tính ứng dụng cho những vấn đề thực tiễn cụ thể.
> **Donald Broadbent**



Broadbent cho rằng **những quá trình sản xuất công nghiệp phức tạp** có thể được cải tổ một cách hiệu quả thông qua ứng dụng tâm lí học. Ông rất tâm huyết trong việc thực hiện những nghiên cứu mang tính ứng dụng thực tiễn.

do đó dễ bị thay đổi dưới ánh sáng của những bằng chứng mới; đây là cách khoa học tiến bộ.

Hoạt động của APU xoay quanh nghiên cứu của Broadbent, nhưng thường xuyên mở rộng phạm vi ứng dụng. Broadbent làm việc không mệt mỏi để bảo đảm công trình của mình có tính thực tiễn; ông khảo sát ảnh hưởng của tiếng động, hơi nóng và stress đối với sự chú ý trong các môi trường làm việc, và ông thường xuyên duyệt lại ý tưởng của mình. Trong quá trình nghiên cứu, ông được chính quyền hỗ trợ và nhận được sự tôn trọng từ nhiều nhà công nghiệp mà công trình của ông đã giúp ích công việc thực tế của họ rất nhiều. Điều này dẫn đến những nghiên cứu sâu rộng hơn trong các lĩnh vực khác, như những khác biệt về sự chú ý ở các cá nhân, về sự xao nhãng và nguyên nhân của nó. Trong mỗi nghiên cứu, những kết quả thực nghiệm của ông lại dẫn đến sự tinh chỉnh các lí thuyết. Năm 1971, ông cho xuất bản cuốn sách thứ hai, *Quyết định và áp lực*, trình bày chi tiết và mở rộng hơn lí thuyết về bộ lọc của ông. Như nhiều tác phẩm đi trước, cuốn sách này đã trở thành giáo trình kinh điển trong tâm lí học nhận thức.

Phương pháp nhận thức

Những cuốn sách của Broadbent không phổ biến trong độc giả đại chúng nhưng được đón đọc rộng rãi bởi các nhà khoa học ở nhiều ngành khác. Mô hình so sánh não bộ con người với những cỗ máy điện toán của ông ngày càng có giá trị hơn khi sự quan tâm tới khoa học máy tính tăng lên. Mô hình về những giai đoạn xử lí thông tin khác nhau ở con người của ông – thu nhận, lưu trữ, tái hiện và sử dụng – ảnh hưởng tới các công trình về trí tuệ nhân tạo thời đó. Broadbent là nhân vật chủ chốt thành lập Hội đồng nghiên cứu về Khoa học nhận thức và Tương tác người-máy, giúp định hình sự phát triển của khoa học nhận thức. Công trình của ông cũng khiến tâm lí học ứng dụng trở thành một cách tiếp cận quan trọng trong việc giải quyết vấn đề, tăng cường ảnh hưởng của nó vượt trên những giới hạn của phòng thực nghiệm. Là nhân vật chủ chốt trong quá trình thiết lập ngành tâm lí học nhận thức, nghiên cứu của ông về sự chú ý đã đặt nền móng cho một lĩnh vực mới mà cho đến nay vẫn tiếp tục đem lại những thành tựu dồi dào. ■

> Tâm lí học của ông hướng đến xã hội và những vấn đề của nó chứ không chỉ dành cho những người cặm cụi trong những tháp ngà khoa học.
> **Fergus Craik và Alan Baddely**

Cappuccino Team

MŨI TÊN THỜI GIAN BỊ BẺ CONG THÀNH MỘT VÒNG LẶP

ENDEL TULVING (1927-)

CappuccinoTeam


CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
1878 Hermann Ebbinghaus thực hiện nghiên cứu khoa học đầu tiên về trí nhớ con người.

1927 Bluma Zeigarnik mô tả việc những nhiệm vụ bị ngắt quãng sẽ được nhớ tốt hơn những nhiệm vụ không bị ngắt quãng như thế nào.

Tn. 1960 Jerome Bruner nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tổ chức và phân loại trong quá trình học hỏi.

SAU ĐÓ
1979 Elizabeth Loftus xem xét về những kí ức bị bóp méo trong tác phẩm *Lời khai từ nhân chứng*.

1981 Gordon H. Bower thiết lập mối liên hệ giữa các sự kiện và cảm xúc trong trí nhớ.

2001 Daniel Schacter cho xuất bản tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ: Tâm trí quên và nhớ như thế nào*.

Trí nhớ phân đoạn được tạo nên từ những sự kiện và những trải nghiệm được lưu trữ trong trí nhớ dài hạn.

Nó khác với **trí nhớ ngữ nghĩa**, là phần trí nhớ dài hạn của chúng ta lưu trữ những dữ kiện thực tế và kiến thức.

Trí nhớ về những kinh nghiệm của chúng ta **được gắn liền với những thời gian và không gian cụ thể** và có thể được kích hoạt bởi những đầu mối này.

Những đầu mối cảm giác đã gắn liền, như một bài hát hoặc một hương thơm nào đó, có thể giúp chúng ta nhớ lại hầu như toàn bộ kí ức về các sự kiện trong quá khứ.

Chỉ có con người mới có thể **"du hành ngược thời gian"** để hồi tưởng lại những trải nghiệm của mình theo cách này…

…như thể mũi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp.

Trí nhớ là một trong những lĩnh vực nghiên cứu đầu tiên của các nhà tâm lí học trong thế kỉ 19, vì nó gắn chặt với khái niệm về ý thức, cầu nối giữa triết học và tâm lí học. Hermann Ebbinghaus đã dành phần lớn sự nghiệp để nghiên cứu một cách khoa học về trí nhớ và học tập, nhưng thế hệ các nhà tâm lí học sau đó lại chuyển hướng chú ý sang nghiên cứu theo hướng hành vi về học tập, và "điều kiện hóa" đã trở thành tâm điểm nghiên cứu thay cho trí nhớ. Trừ một vài nghiên cứu độc lập hiếm hoi, đặc biệt là của Bluma Zeigarnik và Frederic Bartlett trong những năm 1920 và 1930, trí nhớ không được xem là một đề tài nghiên cứu chính thức cho đến khi diễn ra cuộc "cách mạng nhận thức" sau Thế chiến II. Các nhà tâm lí học nhận thức bắt đầu tìm hiểu ý tưởng về não bộ như một bộ xử lí thông tin, cung cấp một mô hình để lưu trữ kí ức: nó được xem như một quá trình, trong đó một số đơn vị thông tin chuyển từ trí nhớ ngắn hạn (trí nhớ vận hành) vào trí nhớ dài hạn.

Vào thời điểm Endel Tulving hoàn thành luận án tiến sĩ năm 1957, trí nhớ một lần nữa trở thành tâm điểm nghiên cứu. Buộc phải từ bỏ nghiên cứu về nhận thức thị giác vì thiếu điều kiện, Tulving chuyển hướng chú ý sang trí nhớ. Việc thiếu kinh phí cũng định hình cách tiếp cận của ông về chủ đề này, thiết kế các thực nghiệm không sử dụng gì ngoài một cây bút, vài tờ giấy và những tấm thẻ chỉ mục.

Phương pháp tự do hồi tưởng

Nghiên cứu về đề tài này khá lâu nhưng Tulving lại làm việc theo cách không chính thống lắm, nên thường bị các đồng nghiệp chỉ

CappuccinoTeam

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Elizabeth Loftus 202–07 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Roger Brown 237 ▪ Frederic Bartlett 336

trích, khiến cho việc xuất bản kết quả nghiên cúu của ông gặp khó khăn. Tuy nhiên, nhũng xu huóng lập dị của ông lại dẫn đến một số nghiên cúu thực sự tiên phong. Một minh họa vội vàng đuợc ông bất ngờ thiết kế khi dạy sinh viên trong một lóp học đầu nhũng năm 1960 đã đem lại cho ông một mô hình dùng cho nhiều thực nghiệm về sau. Ông đọc ngẫu nhiên 20 tù thuờng ngày cho các sinh viên nghe, sau đó yêu cầu họ viết lại nhiều nhất có thể theo trí nhớ, theo bất cú trật tự nào. Nhu ông dự tính, hầu hết đều nhớ đuợc khoảng nủa danh sách. Sau đó ông hỏi họ về nhũng tù họ chua nhớ ra đuợc, đua ra nhũng gợi ý nhu "Trong danh sách không có màu sắc nào sao?", sau đó các sinh viên thuờng có thể trả lời đúng câu hỏi.

Tulving đã phát triển một loạt thực nghiệm dựa trên phuơng pháp "tự do hồi tuởng" này, trong đó ông luu ý thấy rằng mọi nguời thuờng nhóm các tù lại vói nhau thành nhũng hạng mục có nghĩa; càng tổ chúc thông tin tốt hon, họ càng có khả năng nhớ tốt hon. Các đối tuợng của ông cũng có thể nhớ lại một tù khi đuợc gợi ý theo nhóm loại (nhu mục "động vật") trong đó họ đã sắp xếp tù đó. Tulving kết luận rằng mặc dù mọi tù đã đuợc ghi nhớ tù danh sách đều có khả năng đuợc nhớ lại, nhung nhũng tù đuợc tổ chúc hóa sẽ dễ nhớ lại hon, đặc biệt là khi đuợc gợi ý thích hợp.

Các kiểu trí nhớ

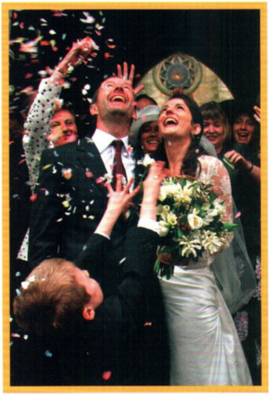
Trong khi các nhà tâm lí học truóc đó chú ý tới quá trình luu trũ thông tin và nhũng sai lỗi trong quá trình đó, Tulving lại phân biệt giũa hai quá trình khác nhau – luu trũ và tái hiện thông tin – và chỉ ra hai quá trình này gắn kết vói nhau thế nào. Trong quá trình nghiên cúu, Tulving thấy ngạc nhiên vì duờng nhu có nhũng loại trí nhớ khác nhau. Việc phân biệt trí nhớ dài hạn và trí nhớ ngắn hạn đã đuợc làm rồi, nhung Tulving cảm thấy còn có nhiều hon một loại trí nhớ dài hạn. Ông thấy có sự khác biệt giũa trí nhớ dựa trên kiến thúc (nhũng dũ liệu), và trí nhớ dựa trên kinh nghiệm (nhũng sự kiện và đối thoại). Ông phân biệt trí nhớ dài hạn thành hai dạng: trí nhớ ngũ nghĩa, luu trũ các dũ kiện thực tế; và trí nhớ phân đoạn, kho chúa lịch sử và nhũng biến cố cá nhân của chúng ta.

Thực nghiệm của Tulving cho thấy việc tổ chúc thông tin ngũ nghĩa, nhu danh sách tù, sẽ giúp việc tái hiện hiệu quả hon, và vói trí nhớ phân đoạn cũng vậy. Nhung nếu các kí úc ngũ nghĩa đuợc tổ chúc thành nhũng nhóm



Trong nhũng thực nghiệm tự do hồi tuởng của Tulving, mọi nguời đuợc yêu cầu nhớ lại nhiều tù nhất có thể tù một danh sách ngẫu nhiên. Nhũng tù "bị quên" thuờng đuợc nhớ lại dễ dàng nhờ sử dụng nhũng gợi ý mang tính phân loại. Chúng đã đuợc luu trũ trong trí nhớ nhung nhất thời không thể nhớ lại đuợc.

CappuccinoTeam



> Việc nhớ lại là một dạng du hành thời gian bằng tâm trí.
> **Endel Tulving**

Những sự kiện nhiều cảm xúc như đám cưới sẽ tạo ra kí ức phân đoạn. Những kí ức này được lưu giữ theo cách mà cá nhân khi nhớ lại có thể sống lại sự kiện đó giống như đang "du hành thời gian".

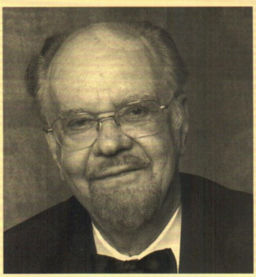
có ý nghĩa, thì kí ức phân đoạn được tổ chức nhờ mối liên hệ với thời gian hay những tình huống cụ thể trong đó chúng được lưu trữ lần đầu. Ví dụ, một cuộc đối thoại nào đó có thể đã diễn ra trong một bữa tối sinh nhật, và trí nhớ về những gì đã được nói sẽ được lưu trữ gắn với dịp đó. Cũng như phân loại "thành phố" có thể là đầu mối gợi nhớ cho kí ức ngữ nghĩa về "Bắc Kinh", khi nhắc tới "lần sinh nhật thứ 40" có thể là một đầu mối gợi nhớ về những gì đã được nói vào tối đó. Những kí ức cá nhân này càng gắn chặt với yếu tố thời gian và tình huống chúng xuất hiện, thì khả năng được nhớ lại càng cao. Những "kí ức hồi nghiệm", thứ được lưu giữ lại khi một sự kiện rất đáng nhớ xảy ra – như vụ khủng bố 11/9 chẳng hạn – là một ví dụ rất điển hình.

Tulving mô tả sự hồi tưởng từ trí nhớ phân đoạn như là "du hành thời gian", cho chúng ta thăm lại quá khứ khi nhớ lại. Trong những công trình sau này, ông chỉ ra rằng trí nhớ phân đoạn có tính chất đặc thù là gắn với cảm thức chủ quan về thời gian. Là dạng trí nhớ đặc thù của con người, nó không chỉ là dạng ý thức về những gì đã xảy ra, mà còn về những gì có thể sẽ xảy đến nữa. Năng lực đặc biệt này cho phép chúng ta suy nghiệm lại cuộc sống của mình, lo lắng về những biến cố trong tương lai và lập các kế hoạch. Nó là thứ cho phép loài người "tận dụng trọn vẹn thuận lợi trong ý thức của nó về sự tồn tại liên tục của mình trong thời gian" và cho phép chúng ta chuyển hóa giới tự nhiên thành những nền văn hóa và văn minh từng tồn tại. Nhờ lợi thế này mà "mũi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp".

Thông tin được mã hóa

Tulving nhận ra rằng tổ chức hóa là chìa khóa để nhớ lại hiệu quả cả trí nhớ ngữ nghĩa lẫn trí nhớ phân đoạn, và não bộ bằng cách nào đó đã tổ chức thông tin sao cho những sự kiện và biến cố cụ thể được nhóm vào các "ngăn" với

Endel Tulving

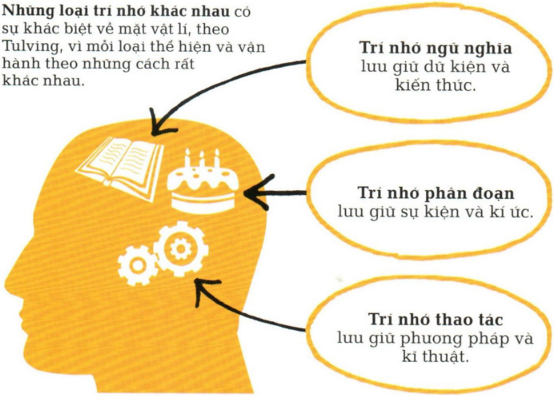


Là con trai một thẩm phán tại Tartu, Estonia, ngày bé Endel Tulving được học ở một trường tư, và mặc dù là một học sinh gương mẫu, nhưng cậu thích thể thao hơn là các môn học văn hóa. Khi Estonia bị xâm chiếm năm 1944, ông và anh trai trốn sang Đức để hoàn thành việc học và từ đó không gặp lại cha mẹ cho đến khi Stalin qua đời 9 năm sau đó. Sau Thế chiến II, Tulving làm thông ngôn cho quân đội Mỹ và học y khoa trong một thời gian ngắn trước khi di cư sang Canada năm 1949. Ông được nhận làm sinh viên tại Đại học Toronto, nơi ông tốt nghiệp tâm lí học năm 1953 và nhận bằng thạc sĩ năm 1954. Sau đó ông chuyển đến Harvard, nhận bằng tiến sĩ ở đó với luận án về nhận thức thị giác. Năm 1956, Tulving trở lại Đại học Toronto, giảng dạy tại đó tới giờ.

Tác phẩm chính

1972 *Tổ chức trí nhớ*
1983 *Những yếu tố của trí nhớ phân đoạn*
1999 *Trí nhớ, ý thức và não bộ*

CappuccinoTeam



Những loại trí nhớ khác nhau có sự khác biệt về mặt vật lí, theo Tulving, vì mỗi loại thể hiện và vận hành theo những cách rất khác nhau.

những mục liên quan. Sau đó, việc nhớ lại những thông tin cụ thể đó sẽ dễ dàng hơn nhiều nhờ định hướng tới ngăn thích hợp – não bộ "biết tìm ở đâu" cho kí ức mà nó muốn và có thể khoanh vùng tìm kiếm. Ông tin rằng điều đó cho thấy não bộ đã mã hóa mỗi kí ức để lưu trữ trong trí nhớ dài hạn, sao cho những kí ức cụ thể có thể được xác định để nhớ lại dựa vào một đầu mối tái hiện chung chung hơn. Những đầu mối kích hoạt trí nhớ phân đoạn thường mang tính cảm giác. Một âm thanh cụ thể như một đoạn nhạc, hoặc một mùi nào đó, có thể kích hoạt lại toàn bộ kí ức.

Lí thuyết của Tulving về "nguyên tắc mã hóa đặc thù" đặc biệt thích hợp với trí nhớ phân đoạn. Những kí ức về các biến cố cụ thể trong quá khứ được mã hóa theo thời gian chúng xảy ra, cùng với những kí ức khác trong cùng thời điểm đó. Ông phát hiện ra rằng đầu mối gợi nhớ hiệu quả nhất cho bất kì kí ức phân đoạn nào là thứ diễn ra trùng với nó nhất, vì nó sẽ được lưu trữ cùng với kí ức cần nhớ lại. Những đầu mối gợi nhớ là cần thiết để tái hiện lại kí ức phân đoạn, nhưng không phải luôn luôn là đủ, vì đôi khi mối liên hệ giữa chúng không đủ gần để có thể nhớ lại, dù thông tin đã được lưu và vẫn có trong trí nhớ dài hạn.

Không giống với các lí thuyết trước đó về trí nhớ, nguyên tắc mã hóa của Tulving phân biệt giữa trí nhớ hiện có và trí nhớ có thể nhớ lại được. Nếu ai đó không thể nhớ lại một thông tin nào đó, điều đó không có nghĩa nó đã bị "quên" theo nghĩa là nó đã phai nhạt hay đơn giản là biến mất khỏi trí nhớ dài hạn; có thể nó vẫn được lưu trữ, và do đó vẫn hiện có – vấn đề nằm ở chỗ tái hiện.

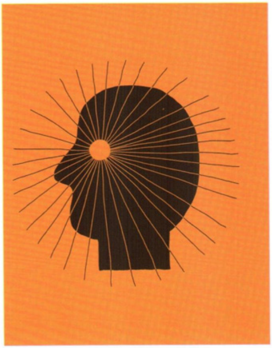
Quét trí nhớ

Nghiên cứu của Tulving về việc lưu trữ và tái hiện trí nhớ mở ra cả một lĩnh vực mới cho nghiên cứu tâm lí học. Những phát hiện của ông được xuất bản trong những năm 1970 diễn ra đồng thời với xu hướng của nhiều nhà tâm lí học nhận thức khác muốn tìm bằng chứng xác nhận cho những lí thuyết của họ về thần kinh học, sử dụng các kĩ thuật hình ảnh–não bộ mới có. Kết hợp với các nhà thần kinh học, Tulving có thể vẽ lại những vùng não bộ được kích hoạt trong quá trình mã hóa và tái hiện lại trí nhớ, và thấy rằng trí nhớ phân đoạn gắn với vùng thùy thái dương, cụ thể là với vùng hồi hải mã.

Một phần nhờ vào phương pháp không chính thống và không được đào tạo của mình mà Tulving đã có những phát hiện sáng tạo gợi hứng cho những nhà tâm lí khác, trong đó có cả những người từng là sinh viên của ông, như Daniel Schacter. Việc Tulving tập trung nghiên cứu sự lưu trữ và tái hiện trí nhớ đã đem lại một cách nghĩ mới về trí nhớ, nhưng có lẽ sự phân biệt của ông giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn mới là đóng góp đột phá nhất. Nó cho phép những nhà tâm lí học sau này tăng tính phức tạp của mô hình lên, gồm thêm những khái niệm như trí nhớ thao tác (nhớ làm thế nào để làm việc gì đó), và sự phân biệt giữa trí nhớ ý thức (chúng ta có thể nhận thức được chúng) và trí nhớ ẩn tàng (chúng ta không nhận thức được chúng, nhưng chúng vẫn liên tục ảnh hưởng tới chúng ta). Những chủ đề này hiện nay vẫn được các nhà tâm lí học nhận thức rất quan tâm. ■

> “
> Liên hệ những gì ta biết về hoạt động của trí nhớ đến cấu trúc thần kinh tạo ra nó là điều không dễ chút nào. Đó mới là khoa học đích thực.
> **Endel Tulving**
> ”

Cappuccino Team



NHẬN THỨC LÀ DẠNG ẢO GIÁC ĐƯỢC ĐỊNH HƯỚNG TỪ BÊN NGOÀI

ROGER N. SHEPARD (1929-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nhận thức

TRƯỚC ĐÓ
1637 Trong *Phương pháp luận*, René Descartes cho rằng dù những giác quan của chúng ta thường bị đánh lừa, nhưng chúng ta là những hữu thể biết tư duy với tri thức bẩm sinh.

Tn. 1920 Các nhà lí thuyết Gestalt nghiên cứu về nhận thức thị giác, thấy rằng mọi người thường nhìn các đối tượng được tạo nên từ những cấu phần phức tạp như một tổng thể thống nhất.

1958 Tác phẩm *Nhận thức và giao tiếp* của Donald Broadbent giới thiệu một phương pháp tiếp cận mang tính nhận thức thật sự cho mảng tâm lí học nhận thức.

SAU ĐÓ
1986 Nhà tâm lí học thực nghiệm người Mỹ Michael Kubovy cho xuất bản *Tâm lí học phối cảnh và nghệ thuật thời Phục Hưng*.

Làm thế nào tâm trí có thể sử dụng thông tin từ ngoại giới là vấn đề của nhiều triết gia và nhà tâm lí học suốt lịch sử. Chính xác thì làm thế nào ta sử dụng những thông tin thu nhận qua giác quan? Đầu những năm 1970, nhà tâm lí học nhận thức và tâm lí học toán học Roger Shepard đã đặt ra lí thuyết mới về việc làm thế nào bộ não xử lí được những "dữ liệu giác quan".

Shepard cho rằng não của ta không chỉ xử lí dữ liệu giác quan mà còn đưa ra suy luận từ đó, dựa trên một mô hình nội tại về ngoại giới, nhờ đó ta hình dung được về các đối tượng ba chiều. Thí nghiệm ông dùng để chứng minh điều này, trong đó người tham gia cố xác định liệu hai bảng biểu – nhìn từ những góc khác nhau – có giống nhau không, cho thấy rằng ta có thể thực hiện cái mà Shepard gọi là "xoay lật bằng tâm trí": xoay một trong hai bảng trong tâm trí ta để so sánh.

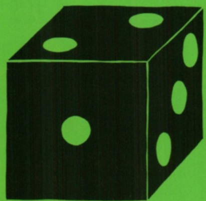
Shepard dùng một loạt ảo ảnh thị giác (và thính giác) để chứng minh não bộ ta diễn giải dữ liệu giác quan dựa trên cả hiểu biết về thế giới bên ngoài lẫn quá trình hình dung trong tâm trí. Shepard cho rằng nhận thức là dạng "ảo ảnh được định hướng từ bên ngoài", và ông mô tả giấc mơ và ảo giác là những dạng "nhận thức được kích thích từ bên trong". Nghiên cứu của Shepard đem lại những kĩ thuật cách mạng để xác định cấu trúc nội tại của các quá trình tâm trí. Công trình của ông về nhận thức thị giác và thính giác, hình ảnh tâm trí và các dạng biểu hiện đã ảnh hưởng tới nhiều thế hệ nhà tâm lí học. ▪



Một ảo ảnh thị giác khiến người nhìn bị bối rối, chứng minh rằng chúng ta không chỉ thu nhận dữ liệu giác quan, mà còn cố khớp chúng với những gì ta đã hiểu sẵn trong con mắt của tâm trí.

Xem thêm: René Descartes 20–21 ▪ Wolfgang Köhler 160–61 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ Donald Broadbent 178–85 ▪ Max Wertheimer 335

Cappuccino Team



CHÚNG TA KHÔNG NGỪNG TÌM KIẾM NHỮNG MỐI LIÊN HỆ NHÂN QUẢ

DANIEL KAHNEMAN (1934-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết triển vọng

TRƯỚC ĐÓ
1738 Nhà toán học Thụy Sĩ gốc Hà Lan Daniel Bernoulli đưa ra giả thuyết về độ thỏa dụng kì vọng để giải thích những phương án ra quyết định trong các tình huống có rủi ro.

1917 Wolfgang Köhler cho xuất bản tác phẩm *Tâm trí loài linh trưởng* – nghiên cứu của ông về khả năng giải quyết vấn đề của những con tinh tinh.

Tn. 1940 Những nghiên cứu của Edward Tolman về hành vi động vật mở ra một lĩnh vực nghiên cứu mới về động cơ và ra quyết định.

SAU ĐÓ
1980 Nhà kinh tế học Mỹ Richard Thaler cho xuất bản công trình đầu tiên về kinh tế học hành vi: *Hướng tới một lí thuyết tích cực về lựa chọn của khách hàng.*

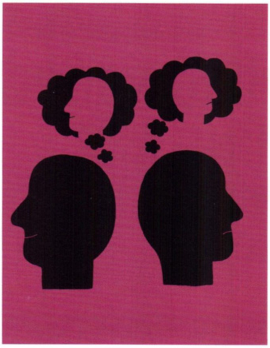
Mãi gần đây, nhận thức của chúng ta về rủi ro và về cách ta quyết định vẫn được xem là thuộc về xác suất thống kê hơn là tâm lí học. Tuy nhiên tâm lí học nhận thức, vốn nhấn mạnh các quá trình tâm trí, đã đem những khái niệm như nhận thức và nhận định vào lĩnh vực giải quyết vấn đề, thu được một số kết quả đáng kinh ngạc. Những người Mỹ gốc Israel là Daniel Kahneman và Amos Tversky đã nghiên cứu lí thuyết về việc ra quyết định của chúng ta khi đối mặt với sự không chắc chắn trong *Nhận định trong tình huống không chắc chắn: Những khám phá và những thành kiến*. Họ phát hiện ra, niềm tin phổ biến cho rằng mọi người thường ra quyết định dựa trên xác suất là không đúng thực tế. Thay vào đó, họ thường ra quyết định theo "quy tắc ngón cái" – dựa trên những ví dụ cụ thể và những mẫu rất nhỏ. Hệ quả là những nhận định thường sai lầm, vì họ dựa trên những thông tin quá dễ dãi có trong tâm trí, thay vì có xác suất thực tế.

> Sau khi quan sát cò quay roulette cứ về màu đỏ mãi, hầu hết mọi người đều tin tưởng sai lầm rằng bây giờ sẽ đến lượt màu đen.
> **Daniel Kahneman & Amos Tversky**

Kahneman và Tversky thấy rằng cách giải quyết vấn đề theo kinh nghiệm này có một khuôn mẫu: ta có xu hướng đánh giá cao những thứ có xác suất thấp (như tai nạn máy bay), và đánh giá thấp những thứ có xác suất cao hơn (như gặp tai nạn khi say rượu lái xe). Những phát hiện này tạo nên cơ sở cho lí thuyết triển vọng của Kahneman và Tversky, được đưa ra năm 1979, và hình thành một lĩnh vực mới kết hợp với tâm lí học gọi là kinh tế học hành vi. ■

Xem thêm: Edward Tolman 72–73 ■ Wolfgang Köhler 160–61

Cappuccino Team



NHỮNG BIẾN CỐ VÀ CẢM XÚC ĐƯỢC LƯU TRỮ CÙNG NHAU TRONG TRÍ NHỚ

GORDON H. BOWER (1932-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

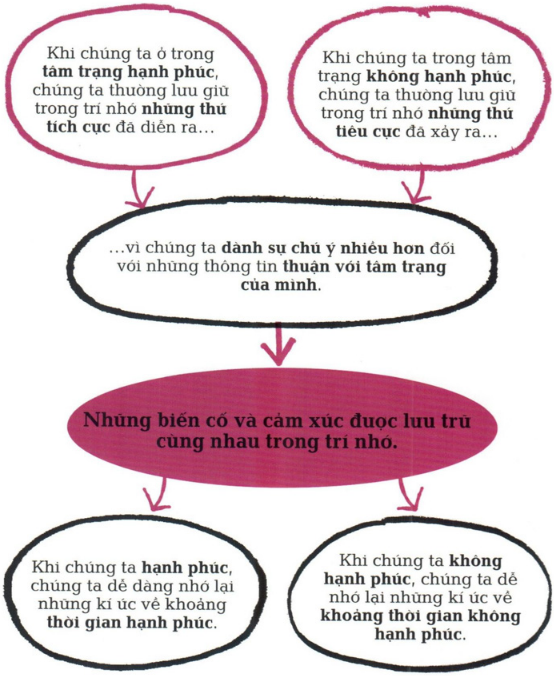
TRƯỚC ĐÓ
1927 Bluma Zeigarnik mô tả "hiệu ứng Zeigarnik" nói về những nhiệm vụ bị ngắt quãng thường sẽ được ghi nhớ tốt hơn là những nhiệm vụ không bị ngắt quãng.

1956 Tác phẩm *Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai* của George Armitage Miller đưa ra một mô hình nhận thức cho việc lưu trữ trong trí nhớ ngắn hạn.

1972 Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn.

SAU ĐÓ
1977 Roger Brown đặt ra thuật ngữ "kí ức hồi nghiệm" để gọi loại kí ức cá nhân gắn với những biến cố gây cảm xúc mạnh.

2001 Daniel Schacter cho xuất bản tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ*, phân loại các cách mà trí nhớ có thể gặp sai lầm.



CappuccinoTeam

Xem thêm: Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Paul Ekman 196–97 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Roger Brown 237

Những năm 1950 đánh dấu sự trở lại của mối quan tâm nghiên cứu trí nhớ. Những mô hình trí nhớ ngắn hạn và dài hạn được phát triển nhằm giải thích việc thông tin được lựa chọn, tổ chức, lưu trữ và tái hiện như thế nào. Những cách thức mà kí ức có thể bị quên lãng hay bóp méo cũng được xác định.

Trí nhớ và tâm trạng

Trong thập niên 1970, lí thuyết về học tập và trí nhớ chuyển trọng tâm sang nghiên cứu tại sao một số kí ức được lưu trữ tốt hơn số khác. Một chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực này là Gordon H. Bower để ý thấy cảm xúc ảnh hưởng tới trí nhớ. Bower đã thực hiện các nghiên cứu, trong đó người tham gia học một danh sách từ trong những tâm trạng khác nhau, sau đó phải nhớ lại chúng, trong những trạng thái cảm xúc khác nhau. Ông khám phá ra cái ông gọi là "tái hiện tùy thuộc tâm trạng": những gì một người đã học khi không hạnh phúc sẽ được nhớ lại dễ hơn khi họ ở trạng thái tương tự. Bower kết luận rằng ta hình thành một kết nối giữa trạng thái cảm xúc của mình với những gì diễn ra xung quanh, và cảm xúc cùng thông tin được lưu trữ cùng nhau trong trí nhớ. Khi đó ta dễ dàng nhớ lại những sự kiện đã học được khi ta ở cùng tâm trạng đó.

Bower cũng phát hiện ra cảm xúc là một phần trong thông tin mà não lưu trữ. Ông quan sát thấy, khi hạnh phúc, ta thường chú ý – và do đó nhớ được – những thứ tích cực; khi ta buồn, những thứ tiêu cực thu hút sự chú ý của ta và được tiếp nhận vào trí nhớ dễ dàng hơn. Ví dụ, Bower thấy rằng khi đọc một truyện buồn, những người không hạnh phúc nhớ chi tiết về nó tốt hơn những người hạnh phúc. Ông gọi đây là "quá trình xử lí phù hợp tâm trạng", và kết luận rằng trí nhớ phân đoạn đặc biệt gắn liền cảm xúc. Những biến cố và cảm xúc được lưu trữ cùng nhau, và ta nhớ tốt hơn những biến cố phù hợp tâm trạng mình, cả khi chúng xảy ra lẫn khi ta nhớ lại chúng. Khám phá của Bower dẫn ông tới việc nghiên cứu mọi người trong những trạng thái cảm xúc khác nhau, quan sát những đoạn băng ghi lại tương tác của họ với người khác. Trí nhớ và sự nhận định hành vi quá khứ thay đổi theo tâm trạng hiện thời. Nghiên cứu này giúp Bower tinh lọc lại ý tưởng của mình về cảm xúc và trí nhớ, gợi hứng cho những nghiên cứu xa hơn trong tâm lí học về vai trò của cảm xúc trong đời sống chúng ta. ▪



Theo Bower, **một kì nghỉ ở đồng quê** thường dễ được nhớ lại hơn khi chúng ta ở trong tâm trạng hạnh phúc. Những kí ức buồn về chuyến đi thường sẽ bị quên đi, hoặc chỉ được nhớ đến khi chúng ta không hạnh phúc.

Gordon H. Bower

Gordon H. Bower lớn lên tại Scio, Ohio. Thời trung học ông quan tâm tới bóng chày và nhạc jazz hơn là việc học, cho tới khi một giáo viên giới thiệu cho ông những tác phẩm của Sigmund Freud. Ông tốt nghiệp tâm lí học tại Đại học Case Western Reserve, Cleveland, chuyển sang Yale làm nghiên cứu sinh về lí thuyết học tập và lấy bằng tiến sĩ năm 1959.

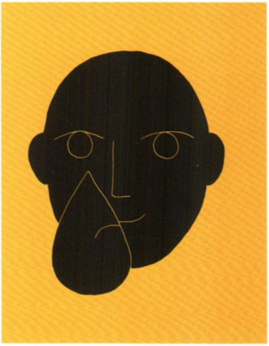
Từ Yale, Bower chuyển đến khoa tâm lí học nổi tiếng của Đại học Stanford, California, nơi ông giảng dạy cho tới khi về hưu năm 2005. Nghiên cứu của ông tại đó đã giúp phát triển lĩnh vực khoa học nhận thức, và năm 2005 Bower được tặng thưởng Huân chương Khoa học Quốc gia của Hoa Kỳ cho những đóng góp của ông đối với tâm lí học nhận thức và tâm lí học toán học.

Tác phẩm chính

1966, 1975 *Những lí thuyết về học tập* (với Ernest Hilgard)
1981 *Tâm trạng và trí nhớ*
1991 *Tâm lí học về học tập và động cơ* (tập 27)

"Những người có tâm trạng hạnh phúc trong những trải nghiệm đầu tiên sẽ học về những biến cố hạnh phúc tốt hơn; những người tức giận sẽ học về những biến cố gây ra tức giận tốt hơn."
Gordon H. Bower

CappuccinoTeam



CẢM XÚC LÀ MỘT ĐOÀN TÀU

PAUL EKMAN (1934-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học cảm xúc

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1960 Nhà tâm lí học người Mỹ Silvan Tomkins (thầy của Ekman) đưa ra Lí thuyết tác động về các cảm xúc, phân biệt với những xung năng cơ bản theo trường phái Freud về tình dục, sợ hãi và ý chí sống.

Tn. 1970 Gordon H. Bower khám phá và tinh lọc lại những mối liên hệ giữa các trạng thái cảm xúc và trí nhớ.

SAU ĐÓ
Tn. 2000 Những phát hiện từ công trình của Ekman về những biểu cảm nét mặt và biểu lộ lừa dối được tích hợp vào các quy trình an ninh dùng trong các hệ thống vận tải công cộng.

Những cảm xúc, cụ thể hơn là những rối loạn cảm xúc, đóng vai trò lớn trong liệu pháp tâm lí ngay từ thời đầu, nhưng chúng bị xem là những triệu chứng cần chữa trị hơn là hiện tượng cần nghiên cứu. Một trong những người đầu tiên nhận ra rằng các cảm xúc đáng được quan tâm nghiên cứu giống như những quá trình suy nghĩ, xung lực và hành vi là Paul Ekman; ông đến với đề tài này khi nghiên cứu về hành vi không lời và những biểu cảm nét mặt. Khi Ekman bắt đầu nghiên cứu vào những năm 1970, người ta thường cho rằng chúng ta học cách biểu đạt cảm xúc theo những tập tục xã hội, vốn khác nhau ở mỗi nền văn hóa. Ekman du lịch tới khắp hang cùng ngõ hẻm trên thế giới; đầu tiên ông chụp hình người dân ở các "nước đang phát triển", như Nhật Bản và Brazil, sau đó là những người ở các vùng xa xôi hẻo lánh không có điện đài ti vi, như các khu rừng ở Papua New Guinea. Ông phát hiện ra rằng những người ở các bộ tộc đó có thể giải thích những biểu cảm nét mặt như bất



CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Nico Frijda 324–25 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ René Diatkine 338 ▪ Stanley Schachter 338

Sáu cảm xúc cơ bản



Tức giận **Ghê tởm** **Sợ hãi** **Hạnh phúc** **Buồn rầu** **Ngạc nhiên**

kì ai ở các quốc gia phát triển hơn, cho thấy rằng biểu cảm nét mặt là sản phẩm phổ quát trong quá trình tiến hóa của loài người.

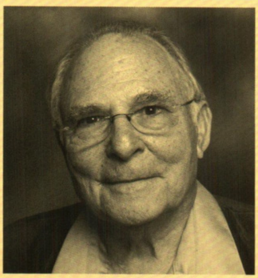
Những cảm xúc cơ bản

Ekman xác định sáu cảm xúc cơ bản – tức giận, ghê tởm, sợ hãi, hạnh phúc, buồn rầu, ngạc nhiên – và vì sự phổ biến của chúng, ông kết luận chúng phải có vai trò rất quan trọng trong việc hình thành tâm lí. Ông chú ý thấy những biểu cảm nét mặt có liên quan tới những cảm xúc này một cách tự động – ta phản ứng tự động với những thứ kích hoạt những phản ứng cảm xúc này – và phản ứng này thường diễn ra trước khi tâm trí hữu thức của ta có thời gian ghi nhận nguyên nhân gây ra cảm xúc. Ekman kết luận rằng bộ mặt của ta không chỉ bộc lộ trạng thái cảm xúc bên trong mà còn liên quan nhiều tới những biểu lộ tự động này hơn các nhà tâm lí vẫn nghĩ xưa nay.

Trong *Những cảm xúc được bộc lộ*, Ekman cho rằng cảm xúc có thể còn mạnh hơn xung lực tình dục, đói khát và ý chí sống theo phân tâm học dòng Freud. Ví dụ, sự ngượng ngùng hoặc nỗi sợ có thể lấn át cả xung năng tính dục, ngăn sự thỏa mãn trong đời sống tình dục. Những bất hạnh cực điểm có thể lấn át ý chí sống. Năng lực của "đoàn tàu" cảm xúc thuyết phục Ekman rằng hiểu rõ hơn về cảm xúc sẽ giúp chúng ta vượt qua một số rối loạn tâm thần. Có thể ta không kiểm soát được các cảm xúc, nhưng ta có thể thay đổi những thứ kích hoạt chúng và hành vi mà chúng dẫn tới.

Song hành với công trình về cảm xúc, Ekman còn tiên phong trong nghiên cứu về sự dối lừa và những cách chúng ta dùng để che giấu cảm xúc của mình. Ông xác định những chỉ dấu rất nhỏ mà ông gọi là "những vi biểu cảm", có thể phát hiện ra được khi ai đó cố ý hoặc vô thức che giấu điều gì. Điều này rất hữu ích trong việc chế tạo ra những thiết bị an ninh chống khủng bố. ▪

Paul Ekman



Paul Ekman sinh ra và sống thời thơ ấu tại Newark, New Jersey. Khi Thế chiến II nổ ra, gia đình ông chuyển tới miền tây Washington, sau đó đến Oregon, và cuối cùng là Nam California. Mới 15 tuổi, Ekman đã nhập học Đại học Chicago, nơi ông bắt đầu quan tâm tới Freud và liệu pháp tâm lí, và tiếp tục học lên tiến sĩ tâm lí lâm sàng tại Đại học Adelphi, New York. Sau một thời gian ngắn làm việc cho quân đội Hoa Kỳ, ông chuyển tới Đại học California, San Francisco, nơi ông bắt đầu nghiên cứu về hành vi không lời và những biểu cảm nét mặt. Công trình này dẫn ông đến việc nghiên cứu sự che giấu cảm xúc trong những biểu cảm nét mặt, thứ dẫn Ekman đi sâu hơn vào lĩnh vực khi đó chưa được khám phá là tâm lí học cảm xúc. Ông được bổ nhiệm làm giáo sư tâm lí học tại UCSF năm 1972, và công tác tại đó cho tới khi về hưu năm 2004.

Tác phẩm chính

1985 *Nói dối*
2003 *Những cảm xúc được bộc lộ*
2008 *Nhận thức cảm xúc*

Cappuccino Team



XUẤT THẦN LÀ BƯỚC TIẾN VÀO MỘT THỰC TẠI KHÁC

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI (1934-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học tích cực

TRƯỚC ĐÓ
1943 *Một lí thuyết về động cơ của con người* của Abraham Maslow đặt nền tảng cho tâm lí học nhân văn.

1951 Carl Rogers cho xuất bản *Liệu pháp thân chủ-trọng tâm*, một phương pháp tiếp cận nhân văn trong liệu pháp tâm lí.

Tn. 1960 Aaron Beck giới thiệu liệu pháp nhận thức như một phương pháp thay thế phân tâm học.

Tn. 1990 Martin Seligman chuyển từ đề tài "sự bất lực học được" và trầm cảm sang "tâm lí học tích cực".

SAU ĐÓ
1997 Csíkszentmihályi làm việc trong Dự án GoodWork với William Damon và Howard Gardner, xuất bản *Công việc tốt: Khi sự xuất sắc và đạo đức gặp nhau* và cuốn *Thương vụ tốt: Lãnh đạo, dòng chảy và sự tạo dựng ý nghĩa* năm 2002.

Thời điểm diễn ra "cách mạng nhận thức", có một trào lưu phát triển trong tâm lí lâm sàng không nhìn bệnh nhân qua rối loạn của họ nữa, mà hướng tới cách tiếp cận toàn diện và nhân văn hơn. Các nhà tâm lí học như Erich Fromm, Abraham Maslow và Carl Rogers bắt đầu nghĩ về điều tạo nên cuộc sống tốt đẹp hạnh phúc, thay vì chỉ giảm sự đau khổ của trầm cảm và lo âu. Từ đây nổi lên trào lưu "tâm lí học tích cực", tập trung tìm kiếm những cách để có cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc. Trọng tâm nhánh tâm lí mới này là khái niệm "dòng chảy", do Mihály Csíkszentmihályi đặt ra những năm 1970, và được giải thích cặn

Khi chúng ta tham dự vào một **hoạt động mà chúng ta yêu thích** và nó đủ thách thức với những kĩ năng của chúng ta...

↓

...chúng ta sẽ bị cuốn hút vào hoạt động đó và đạt tới **một trạng thái "dòng chảy"** trong đó...

↓

...chúng ta hoàn toàn **tập trung**.	...chúng ta cảm thấy **thanh thản**.	...chúng ta cảm thấy một cảm giác **phi thời gian**.	...chúng ta có một cảm nhận về sự **sáng rõ** bên trong.

↓

Trên hết, chúng ta **không ý thức về chính mình** hoặc về thế giới xung quanh.

↓

Dòng chảy là một trạng thái tương tự như **trạng thái xuất thần**.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Erich Fromm 124–29 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Aaron Beck 174–77 ▪ Martin Seligman 200–01 ▪ Jon Kabat-Zinn 210



Một nghệ sĩ nhạc Jazz giỏi thường rơi vào một trạng thái như xuất thần khi anh ta chơi nhạc. Chìm trong cảm giác xuất thần của "dòng chảy", anh ta hoàn toàn đắm mình vào âm nhạc và màn trình diễn của mình.

kê trong cuốn *Dòng chảy: Tâm lí học của trải nghiệm tối ưu* của ông năm 1990. Ý tưởng này đến với ông từ việc phỏng vấn những người thành công trong cuộc sống, dù là trong công việc hay những hoạt động lúc rảnh rỗi – không chỉ những chuyên gia sáng tạo như họa sĩ và nhạc công, mà cả những người từ mọi lĩnh vực khác của cuộc sống, từ bác sĩ phẫu thuật đến thương gia, và những người tìm thấy sự thỏa mãn trong thú họ theo đuổi như trong các môn thể thao và trò chơi. Ông thấy rằng tất cả họ đều mô tả một cảm giác như nhau khi họ hoàn toàn tham dự vào một hoạt động mà họ thích và có thể làm tốt nó. Họ đều báo cáo lại là đạt tới một trạng thái tâm trí không còn cảm thức về cái tôi nữa, trong đó mọi thứ đến với họ một cách tự động – một cảm giác "phiêu" của dòng chảy. Nó bắt đầu với "sự thu hẹp chú ý vào một mục đích rõ ràng. Ta cảm thấy tham dự vào, tập trung, say mê. Ta biết phải làm gì, và biết ngay ta đang làm tốt thế nào". Một nhạc công biết những nốt nhạc anh ta chơi nghe có đúng không; một tay tennis biết trái bóng mà anh ta đánh sẽ tới đích của nó.

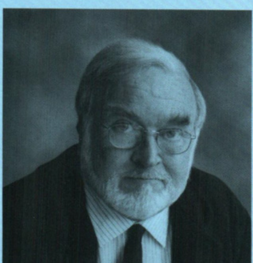
Trạng thái xuất thần

Những người trải nghiệm dòng chảy cũng mô tả cảm giác phi thời gian, sáng rõ và thanh thản, khiến Csíkszentmihályi liên kết nó với trạng thái xuất thần. Phần chính yếu trong lúc tận hưởng dòng chảy là cảm giác thoát khỏi thực tại và những mối bận tâm thường ngày. Csíkszentmihályi cảm thấy dòng chảy là chìa khóa để hưởng thụ tối đa trong bất kì hoạt động nào, từ đó dẫn đến đời sống trọn vẹn.

Nhưng làm sao để đạt được dòng chảy? Csíkszentmihályi nghiên cứu các trường hợp thường xuyên đạt tới trạng thái "xuất thần" này và nhận ra nó luôn xuất hiện khi thách thức của một hoạt động hợp với kĩ năng của một người; khi nhiệm vụ đó là khả thi, nhưng cũng mở rộng năng lực của họ và đòi hỏi sự chú tâm trọn vẹn. Chỉ khi có sự cân bằng hợp lí giữa khả năng và độ khó mới có thể dẫn tới trạng thái dòng chảy. Nếu kĩ năng của một người chưa đáp ứng đòi hỏi của nhiệm vụ thì sẽ dẫn tới lo âu, còn nếu nhiệm vụ quá dễ dàng thì sẽ dẫn tới nhàm chán thờ ơ.

Khái niệm dòng chảy của Csíkszentmihályi được những người ủng hộ tâm lí tích cực đón nhận và trở thành một phần của phương pháp lạc quan mới mẻ này. Bản thân Csíkszentmihályi thấy rằng dòng chảy là yếu tố thiết yếu trong mọi dạng hoạt động, và ông cho rằng nó đặc biệt quan trọng trong việc khiến cho công việc trở thành một món quà ý nghĩa hơn. ▪

Mihály Csíkszentmihályi



Mihály Csíkszentmihályi sinh ra tại Fiume, Ý (nay là Rijeka, Croatia), nơi cha ông giữ chức vụ nhà ngoại giao Hungary. Gia đình ông lưu vong sang Rome khi Hungary thay đổi chế độ vào năm 1948.

Thời mới lớn, Csíkszentmihályi tham dự một buổi giảng của Carl Jung tại Thụy Sĩ, gợi hứng cho ông nghiên cứu tâm lí học. Ông tới Đại học Chicago nhờ học bổng, tốt nghiệp năm 1959, nhận bằng tiến sĩ năm 1965. Khi còn là sinh viên, ông kết hôn với Isabella Selenga và trở thành công dân Mỹ năm 1968. Csíkszentmihályi ở lại Đại học Chicago, giảng dạy và phát triển những ý tưởng của mình về thuyết "dòng chảy", từ năm 1969 đến năm 2000, khi ông được bổ nhiệm là giáo sư tâm lí học và quản lí tại Đại học Claremont, California.

Tác phẩm chính

1975 *Bên kia nhàm chán và lo âu*
1990 *Dòng chảy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu*
1994 *Cái tôi tiến hóa*
1996 *Sự sáng tạo*

CappuccinoTeam



NHỮNG NGƯỜI HẠNH PHÚC LÀ NHỮNG NGƯỜI QUẢNG GIAO

MARTIN SELIGMAN (1942-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học tích cực

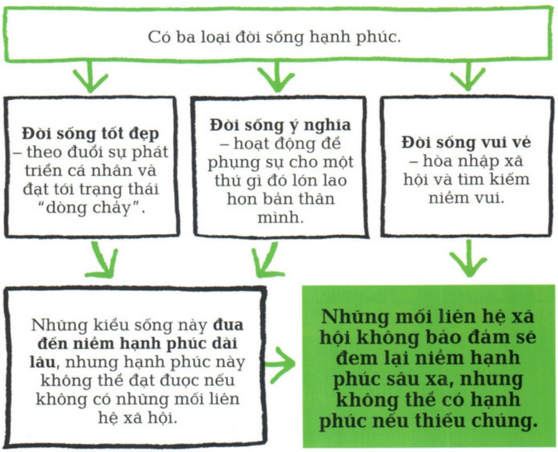
TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1950 Carl Rogers phát triển khái niệm và thực hành liệu pháp "thân chủ–trọng tâm".

1954 Abraham Maslow sử dụng thuật ngữ "tâm lí học tích cực" lần đầu tiên trong cuốn *Động cơ và nhân cách* của ông.

Tn. 1960 Aaron Beck đưa ra những điểm yếu của liệu pháp phân tâm học truyền thống, và đề xuất liệu pháp nhận thức.

SAU ĐÓ
1990 Mihály Csíkszentmihályi cho xuất bản *Dòng chảy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu*, dựa trên nghiên cứu của ông về những mối liên hệ giữa hoạt động ý nghĩa mang tính tham dự với sự hạnh phúc.

1994 Tác phẩm *Dù đi đâu, bạn vẫn ở đó* của Jon Kabat-Zinn giới thiệu ý tưởng về "thiền chánh niệm" để xử lí stress, lo âu, đau đớn và bệnh tật.



Trong khi tâm lí học thực nghiệm sau Thế chiến II đào sâu vào các quá trình nhận thức của não bộ, thì tâm lí học lâm sàng tiếp tục khảo sát cách điều trị các rối loạn như trầm cảm và lo âu. Những liệu pháp nhận thức mới chủ yếu vẫn tập trung vào việc làm giảm tình trạng bất hạnh thay vì tạo ra và thúc đẩy hạnh phúc. Martin Seligman, với lí thuyết về "sự bất lực học được" (yếu tố chính sinh ra sự bi quan trong những bệnh như trầm cảm) dẫn tới những điều trị thành công trong thập niên 1980, tin rằng những gì tâm lí học đã đóng góp là tốt, nhưng nó còn có thể tốt hơn nữa. Ông thấy liệu pháp tâm lí nên "quan

CappuccinoTeam

Xem thêm: Erich Fromm 124–29 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Aaron Beck 174–77 ▪ Mihály Csíkszentmihályi 198–99 ▪ Jon Kabat-Zinn 210

> Những mối liên hệ xã hội tốt đẹp, cũng như thức ăn và cơ chế điều nhiệt, là thứ có tầm quan trọng phổ quát đối với tâm trạng của con người.
> **Martin Seligman**

tâm tới điểm mạnh như đã từng quan tâm tới điểm yếu; quan tâm xây dựng những điều tốt đẹp trong cuộc sống như đã từng quan tâm đến việc sửa chữa những điều tệ hại". Từng nghiên cứu triết học, ông gắn "tâm lí học tích cực" của mình với điều Aristotle từng nói về sự tìm kiếm *eudaimonia* – "đời sống hạnh phúc". Giống những bậc triết gia tiền bối, Seligman thấy vấn đề không phải ở chỗ làm giảm hay loại trừ những điều khiến ta không hạnh phúc, mà ở chỗ khích lệ những thứ có thể khiến ta hạnh phúc – và đầu tiên ông phải khám phá ra chúng là gì.

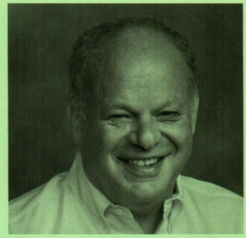
Những cuộc đời "hạnh phúc"

Seligman nhận thấy những người hạnh phúc trọn vẹn và viên mãn thường sống hài hòa với người khác, hưởng thụ tính cộng đồng. Dường như họ theo lối sống gọi là "đời sống vui vẻ", một trong ba dạng đời sống "hạnh phúc" ông đã xác định, hai dạng còn lại là "đời sống tốt đẹp" và "đời sống ý nghĩa". Đời sống vui vẻ, hay tìm kiếm niềm vui thích nhiều nhất có thể, sẽ đem đến hạnh phúc, dù Seligman thấy rằng dạng sống này thường ngắn ngủi. Đời sống tốt đẹp, hay thành công trong việc tham dự vào các mối quan hệ, công việc và vui chơi, đem lại niềm hạnh phúc sâu sắc và lâu dài hơn. Cũng như thế, đời sống ý nghĩa, hay hoạt động nhằm phụng sự người khác hoặc thứ gì đó lớn hơn bản thân ta sẽ đưa đến sự thỏa mãn và trọn vẹn hơn.

Seligman cũng thấy rằng kiểu đời sống tốt đẹp và đời sống ý nghĩa đều gắn với những hoạt động mà đồng nghiệp của ông là Csíkszentmihályi mô tả là sinh ra trạng thái "dòng chảy", hoặc có sự tham dự tâm trí sâu xa. Đời sống vui vẻ không gắn với "dòng chảy," nhưng Seligman thấy tất cả "những người rất hạnh phúc" ông từng nghiên cứu đều rất quảng giao và yêu thương người khác. Ông kết luận "những quan hệ xã hội không bảo đảm đem lại hạnh phúc sâu xa, nhưng không thể có hạnh phúc nếu thiếu chúng". Đời sống tốt đẹp và ý nghĩa có thể đem lại *eudaimonia*, nhưng có một đời sống vui vẻ cũng sẽ tăng niềm hạnh phúc mà bạn có. ▪



Vui hưởng những sự kiện xã hội và gắn kết cùng những người khác có thể không đem đến sự thỏa mãn sâu sắc về trí tuệ và cảm xúc, nhưng Seligman quan sát thấy rằng nó là một phần thiết yếu của việc sống hạnh phúc thật sự.



Martin Seligman

Sinh tại Albany, New York, Martin Seligman nhận bằng triết học tại Đại học Princeton năm 1964. Sau đó ông chuyển hướng sang tâm lí học, nhận bằng tiến sĩ từ Đại học Pennsylvania năm 1967. Ông giảng dạy tại Đại học Cornell, New York trong ba năm, trước khi quay trở lại Pennsylvania năm 1970, nơi ông là giáo sư tâm lí học từ năm 1976.

Nghiên cứu của Seligman về trầm cảm trong những năm 1970 đã dẫn tới lí thuyết về "sự bất lực học được", và một phương pháp để chống lại sự bi quan lan tràn đi kèm với khái niệm đó. Nhưng sau một biến cố bất ngờ khi trò chuyện với con gái đã làm lộ rõ xu hướng tiêu cực cố hữu ở ông, ông bị thuyết phục rằng tập trung vào những điểm mạnh tích cực thay vì vào những điểm yếu tiêu cực là chìa khóa để sống hạnh phúc. Được xem là một trong những cha đẻ của tâm lí học tích cực hiện đại, Seligman chủ trương thành lập Trung tâm Tâm lí học tích cực tại Đại học Pennsylvania.

Tác phẩm chính

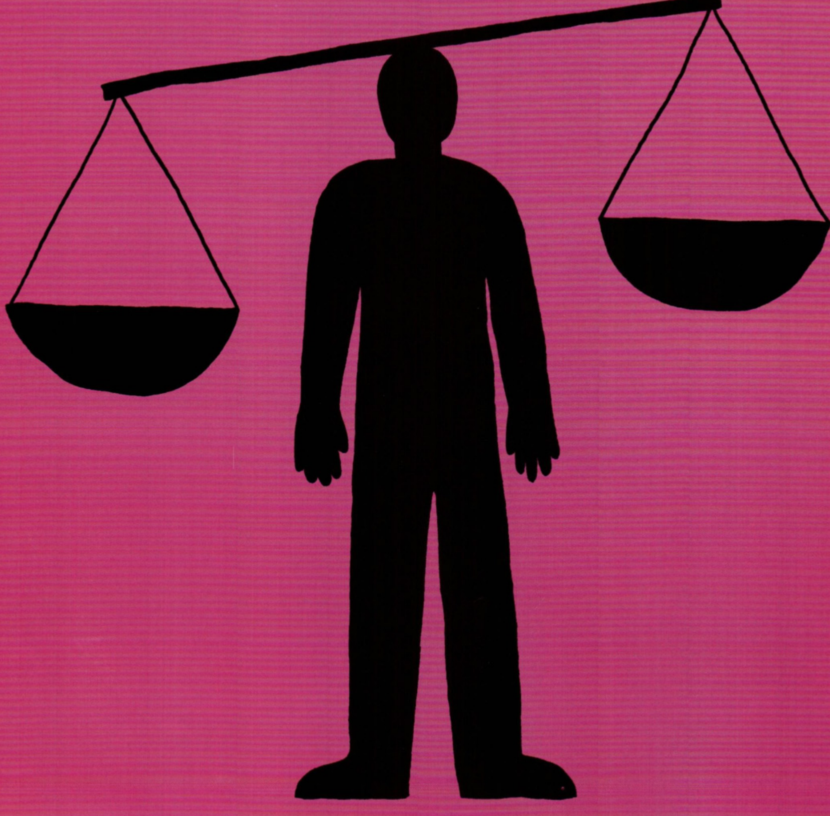
1975 *Sự bất lực*
1991 *Sự lạc quan học được*
2002 *Hạnh phúc đích thực*

CappuccinoTeam

NHỮNG GÌ CHÚNG TA TIN TƯỞNG RẤT CHÂN THÀNH CHƯA CHẮC ĐÃ LÀ SỰ THẬT

ELIZABETH LOFTUS (1944-)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
1896 Sigmund Freud đưa ra khái niệm kí ức bị dồn nén.

1932 Trong cuốn *Ghi nhớ*, Frederic Bartlett cho rằng trong trí nhớ diễn ra sự kiến tạo, bỏ quên và bóp méo.

1947 Gordon Allport và Leo Postman thực hiện các thực nghiệm chứng minh nhiều dạng báo cáo sai lạc không chủ tâm.

SAU ĐÓ
1988 Cuốn sách tự lực về những người từng bị lạm dụng tình dục *Can đảm để chữa lành* của Ellen Bass và Laura Davis có ảnh hưởng trong việc phổ biến liệu pháp trí nhớ đang được phục hồi trong những năm 1990.

2001 Trong *Bảy tội lỗi của trí nhớ*, Daniel Schacter mô tả bảy cách khác nhau mà trí nhớ của chúng ta có thể hoạt động sai.

Cuối thế kỉ 19, Sigmund Freud cho rằng tâm trí có một phương thức phòng vệ trước những ý nghĩ và xung lực đau đớn hoặc khó chấp nhận, bằng cách sử dụng một cơ chế vô thức là "dồn nén" để giữ chúng ngoài tầm nhận thức. Về sau Freud sửa đổi quan điểm của ông thành một lí thuyết tổng quát hơn về những dục vọng và cảm xúc bị dồn nén. Quan điểm cho rằng kí ức về một biến cố gây sang chấn bị dồn nén và lưu giữ ngoài tầm gợi nhớ hữu thức được nhiều nhà tâm lí chấp nhận.

Nhiều hình thái liệu pháp tâm lí nổi lên trong thế kỉ 20 tập trung chú ý vào sự dồn nén, và khả năng phục hồi lại những kí ức bị dồn nén đã gắn liền với phân tâm học đến nỗi những bộ phim Hollywood cũng bắt đầu khai phá chủ đề này. Trí nhớ nói chung cũng là một đề tài phổ biến với các nhà tâm lí học thực nghiệm, đặc biệt khi thuyết hành vi thoái trào sau Thế chiến II, và cuộc "cách mạng nhận thức" đưa ra những mô hình mới về cách bộ não xử lí thông tin trong quá trình ghi nhớ. Vào thời điểm đó, Elizabeth Loftus bắt đầu những nghiên cứu của mình. Trí nhớ dài hạn là lĩnh vực nghiên cứu hấp dẫn, và kí ức bị dồn nén và được phục hồi trở thành một chủ đề nóng, khi nhiều trường hợp trẻ em có tiền sử bị lạm dụng đã được đưa ra tòa trong những năm 1980.

> Trí nhớ con người không hoạt động giống như một máy quay phim.
> **Elizabeth Loftus**

Trí nhớ có thể ám thị được

Trong quá trình nghiên cứu, Loftus dần nghi ngờ ý tưởng về những trí nhớ bị dồn nén có thể khôi phục lại. Những nghiên cứu trước đó của Frederic Bartlett, Gordon Allport, và Leo Postman đã cho thấy ngay cả trong tình trạng hoạt động bình thường của não người, khả năng tái hiện thông tin của chúng ta từ trí nhớ còn có thể không đáng tin cậy;

Elizabeth Loftus



Elizabeth Fishman (tên thời con gái) sinh ra tại Los Angeles năm 1944. Loftus nhận bằng đầu tiên tại Đại học California với ý định trở thành giáo viên toán trung học. Tuy nhiên, khi ở UCLA (Đại học California ở Los Angeles), bà bắt đầu tham dự các lớp tâm lí học, và năm 1970 nhận bằng tiến sĩ tâm lí tại Đại học Stanford. Chính tại đây bà bắt đầu quan tâm tới chủ đề về trí nhớ dài hạn, gặp và kết hôn với bạn học tâm lí trước đây là Geoffrey Loftus, người mà sau đó bà đã li dị. Bà dạy tại Đại học Washington, Seattle trong 29 năm, trở thành giáo sư tâm lí học và giáo sư kiêm nhiệm về luật. Bà được phong là giáo sư xuất sắc tại Đại học California năm 2002, và bà là người phụ nữ được xếp hạng cao nhất trong bảng xếp hạng những nhà tâm lí học quan trọng nhất thế kỉ 20.

Tác phẩm chính

1979 *Lời khai từ nhân chứng*
1991 *Nhân chứng bên bị* (cùng Katherine Ketcham)
1994 *Huyền thoại về kí ức bị dồn nén* (cùng Katherine Ketcham)

CappuccinoTeam

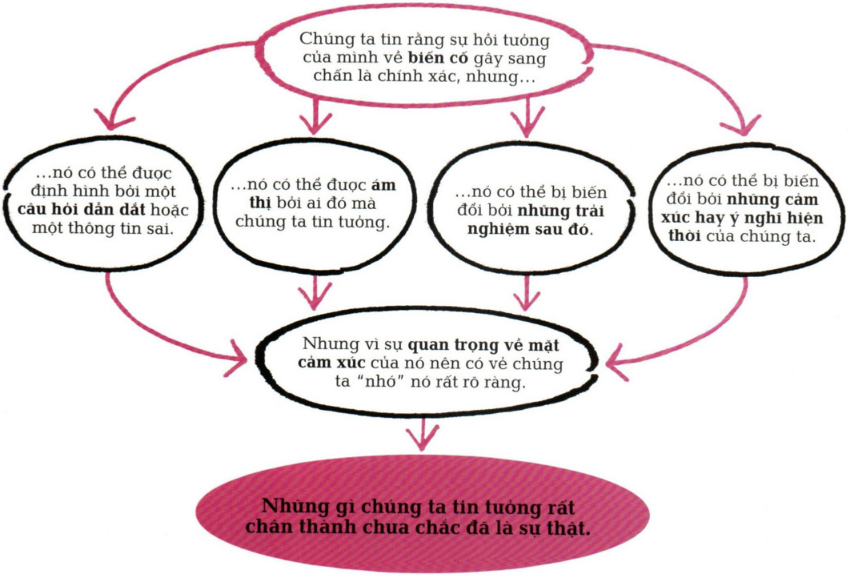
Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Daniel Schacter 208–09 ▪ Roger Brown 237 ▪ Frederic Bartlett 336

Loftus tin rằng điều này cũng đúng với sự hồi tưởng những sự kiện gây sang chấn đến mức bị dồn nén – có lẽ còn hơn thế nữa, chúng gán thêm tính chất cảm xúc vào những biến cố.

Loftus bắt đầu nghiên cứu về tính khả sai của quá trình nhớ lại vào đầu những năm 1970, với một loạt thí nghiệm đơn giản được thiết kế để kiểm tra tính chân thực của lời khai từ nhân chứng. Người tham gia được cho xem những đoạn phim ngắn về tai nạn giao thông, rồi sau đó được hỏi những câu hỏi về điều họ đã thấy. Loftus phát hiện rằng cách đặt câu hỏi có ảnh hưởng rất lớn tới cách mọi người kể lại sự kiện. Ví dụ, khi được hỏi hãy ước chừng tốc độ của những chiếc ô tô trong đoạn phim, câu trả lời rất khác nhau, phụ thuộc vào việc người hỏi có dùng những từ như "đụng", "đâm" hoặc "đâm sầm" khi mô tả vụ va chạm hay không. Họ cũng được hỏi rằng có kính nào bị vỡ sau vụ tai nạn hay không; một lần nữa những câu trả lời lại tương ứng với cách dùng từ để hỏi như khi hỏi về tốc độ. Trong những thí nghiệm biến thể sau này, người tham gia được nói cho một số chi tiết sai trong vụ tai nạn (như đèn đường xung quanh hiện trường), và những chi tiết này đã được kể lại như thật trong rất nhiều báo cáo của người tham gia.

Những ứng dụng pháp lí

Loftus thấy rõ rằng việc hồi tưởng có thể bị bóp méo bởi những ám thị và câu hỏi dẫn dắt được tạo ra sau sự kiện. Những thông tin sai lạc có thể được "cấy" vào quá trình hồi tưởng của người quan sát. Tiêu đề cuốn sách xuất bản năm 1979 mô tả các thí nghiệm của bà, *Lời khai từ nhân chứng*, cho thấy Loftus nhận thức rất rõ về ứng dụng của "hiệu ứng thông tin sai lạc" này, không chỉ cho lí thuyết về trí nhớ trong tâm lí học mà còn cho cả các quá trình pháp



CappuccinoTeam



Trong một thí nghiệm năm 1974, Loftus đã cho một nhóm người xem một đoạn phim về tai nạn ô tô, sau đó hỏi họ những chiếc ô tô đã "đụng", "đâm" hoặc "đâm sầm" vào nhau nhanh như thế nào. Cách chọn động từ của bà đã quyết định đến sự ước tính tốc độ ô tô của người tham gia.

lí. Dự liệu trước sự tranh cãi có thể diễn ra sau đó, bà viết rằng "tính không đáng tin của việc nhân chứng xác nhận lời chứng đặt ra một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất trong công tác tố tụng hình sự và dân sự".

Hội chứng kí ức giả

Loftus sớm tham dự vào lĩnh vực tâm lí học pháp lí, khi bà làm chuyên gia làm chứng trong một loạt vụ lạm dụng trẻ em trong những năm 1980. Khi đó bà nhận ra rằng các kí ức không chỉ bị bóp méo bởi sự ám thị sau này hoặc những chi tiết sai do tiếp nhận thông tin sai, mà nó thậm chí có thể sai hoàn toàn. Trong nhiều vụ bà tham gia, vụ George Franklin là minh họa điển hình nhất cho những khía cạnh khác nhau của cái sau này được gọi là "hội chứng kí ức giả". Franklin bị kết án năm 1990 vì tội giết một em bé là bạn thân nhất của con gái ông, Eileen. Lời khai từ nhân chứng Eileen, 20 năm sau vụ giết người, rất quan trọng với việc xét xử. Loftus thấy nhiều điểm không nhất quán trong lời khai của Eileen và chứng minh kí ức của cô không chính xác và không đáng tin cậy ở nhiều điểm, tuy thế bồi thẩm đoàn vẫn thấy Franklin có tội.

Năm 1995, vụ án bị lật lại vì tòa đã mất "bằng chứng quan trọng": Eileen đã "khôi phục" trí nhớ sau trị liệu thôi miên. Loftus tin rằng Eileen tin tưởng chân thành vào kí ức nhìn thấy cha giết người, nhưng đó là kí ức giả, nó sinh ra vì Eileen từng chứng kiến cha có nhiều hành vi độc ác khác, "hình ảnh về hành vi độc ác này chồng lên hình ảnh khác". Loftus đã thành công trong việc thuyết phục tòa rằng với sự kết hợp của ám thị trong thôi miên cùng những kí ức sợ hãi vốn có, những uất hận và đau khổ của Eileen đã tạo nên một "kí ức bị dồn nén" hoàn toàn giả.

Vụ Paul Ingram (Loftus không tham gia vào) cũng chỉ ra khả năng bị cấy kí ức giả. Bị bắt năm 1988 vì tội lạm dụng tình dục các con gái, mới đầu Ingram chối tội, nhưng sau vài tháng thẩm vấn, sau khi đã nhận tội, Ingram thú nhận thêm một số vụ hãm hiếp khác, thậm chí là giết người. Nhà tâm lí học tham gia vụ này là Richard Ofshe bắt đầu nghi ngờ và ám thị Ingram rằng ông ta có tội về một vụ lạm dụng khác – một vụ hoàn toàn được dựng khống lên. Ingram ban đầu chối cãi, nhưng sau đó đã thú nhận chi tiết về một tội ác mà ông ta không hề phạm phải.

Lạc lối trong khu mua sắm

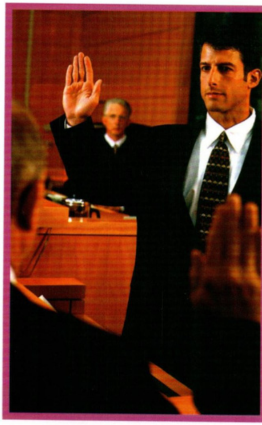
Tuy vậy, bằng chứng về những kí ức giả bị cấy vào vẫn mang tính giai thoại và còn lâu mới có thể kết luận chắc chắn; Loftus phải chịu những chỉ trích nặng nề vì ý kiến gây tranh cãi lúc bấy giờ của bà. Bà quyết định thu thập những bằng chứng không thể chối cãi qua một thí nghiệm được thiết kế nhằm cố ý cấy những kí ức giả. Đó là thí nghiệm "Lạc lối trong khu mua sắm" của bà năm 1995.

Loftus cung cấp cho người tham gia bốn câu chuyện từ thời thơ ấu của họ được họ nhớ rất rõ và được xác nhận bởi các thành viên khác trong gia đình. Trong thực tế, chỉ có ba câu chuyện là đúng; câu chuyện thứ tư, bị lạc trong một trung tâm mua sắm, được dựng lên để làm thí nghiệm. Những chi tiết hợp lí như mô tả về khu mua sắm đã được thỏa thuận trước với sự hợp tác từ những người thân của người tham gia. Một tuần sau, người tham gia được phỏng vấn lại về những câu chuyện này, và hai tuần sau lại phỏng vấn tiếp. Họ được yêu cầu đánh giá họ nhớ tốt đến thế nào về những sự kiện trong bốn câu chuyện. Trong cả hai lần phỏng vấn, có

CappuccinoTeam

25% người tham gia cho rằng họ nhớ một số thứ về biến cố ở trung tâm thương mại. Sau thí nghiệm, người tham gia được phỏng vấn và được cho biết rằng một trong bốn câu chuyện đó là giả – họ có biết là câu chuyện nào không? Trong số 24 người thì có 19 người chọn kí ức về khu mua sắm là giả; nhưng có năm người dẫn tin tưởng chân thành vào kí ức giả về sự kiện gây sang chấn nhẹ đó.

Loftus đã đem lại một nhận thức sáng rõ về việc làm thế nào những kí ức giả có thể được hình thành trong thực tế, trong những bối cảnh thường ngày. Vì những lí do đạo đức nên Loftus không thể thiết kế một thí nghiệm để kiểm tra liệu một kí ức sang chấn giả thật sự (như lạm dụng trẻ em) có thể được nhớ lại rõ ràng và được tin tưởng chân thành hay không, nhưng bà gợi ý rằng nó có thể, cũng theo cách giống như một giấc mơ khó chịu có thể được nhớ lại sống động và thậm chí bị lẫn lộn với thực tại. Chính điều này đã khiến bà từng nói, "những gì chúng ta tin tưởng rất chân thành chưa chắc đã là sự thật".



Tuy nhiên, năm 1986, các nhà tâm lí học khác là John Yuille và Judith Cutshall đã thực hiện một nghiên cứu về trí nhớ sau một tình huống gây sang chấn. Họ thấy rằng việc chứng kiến một vụ xả súng có thể để lại những kí ức rất chính xác, thậm chí sáu tháng sau sự kiện đó, và các nhân chứng chống lại những nỗ lực của các nhà nghiên cứu muốn bóp méo kí ức của họ qua những câu hỏi dẫn dụ sai lạc.

Liệu pháp đáng ngờ

Loftus chỉ ra rằng phát hiện của bà không chối bỏ rằng những tội ác như lạm dụng có thể đã xảy ra; bà cũng không cố chứng minh những kí ức bị dồn nén không tồn tại, mà chỉ nhấn mạnh tính không thể tin cậy được của dạng kí ức được phục hồi, và cho rằng tòa án cần phải tìm các bằng chứng khác ngoài những bằng chứng này. Công trình của bà cũng đặt nghi vấn về giá trị của nhiều phương pháp phục hồi trí nhớ, bao gồm cả những kĩ thuật tâm lí liệu pháp như hồi tưởng lại, phân tích giấc mơ và thôi miên. Nó đặt ra vấn đề về việc những kí ức giả có thể bị cấy vào trong quá trình trị liệu qua ám thị, và trong những năm 1990, một số bệnh nhân tại Mỹ đã kiện thành công những nhà tham vấn của họ vì cho rằng mình là nạn nhân của "hội chứng kí ức giả". Không ngạc nhiên là sự công kích vào khái niệm trọng yếu về kí ức bị dồn nén này đã vấp phải phản ứng thù địch của một số nhà tâm lí trị liệu, gây ra chia rẽ quan điểm giữa những nhà tâm lí làm việc trong lĩnh vực trí nhớ. Phản ứng từ giới pháp lí cũng mang tính chia rẽ, nhưng sau khi cơn kích động xung quanh hàng loạt vụ tai tiếng về lạm dụng trẻ em trong những năm 1990 lắng xuống, những khuyến cáo có tích hợp lí thuyết của Loftus về độ tin cậy của lời khai từ nhân chứng đã được nhiều hệ thống pháp lí tiếp nhận.

Bất kể tính không đáng tin cậy của lời khai từ nhân chứng, Loftus thấy rằng bồi thẩm đoàn thường có xu hướng dựa vào nó hơn là những dạng bằng chứng khác khi đưa ra phán quyết.

> Bạn có thể là sẽ nói sự thật, toàn bộ sự thật, hoặc bất cứ điều gì mà bạn nghĩ rằng bạn nhớ được?
> **Elizabeth Loftus**

> Trong đời sống thực tế, cũng như trong các thí nghiệm, mọi người thường tin vào nhiều thứ chưa bao giờ thật sự xảy ra.
> **Elizabeth Loftus**

Hiện nay Loftus được thừa nhận là một nhân vật uy tín trong lĩnh vực kí ức giả. Lí thuyết của bà đã được nhiều phái tâm lí học đón nhận và khơi gợi cho những nghiên cứu xa hơn nữa về khả năng sai lầm của trí nhớ nói chung, nổi tiếng nhất là Daniel Schacter với cuốn *Bảy tội lỗi của trí nhớ* của ông. ■

Cappuccino Team



BẢY TỘI LỖI CỦA TRÍ NHỚ

DANIEL SCHACTER (1952-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
1885 Hermann Ebbinghaus mô tả về "đường cong quên lãng" trong cuốn *Trí nhớ*.

1932 Frederic Bartlett liệt kê bảy cách thức mà một câu chuyện có thể bị nhớ sai trong tác phẩm *Ghi nhớ* của ông.

1956 George Armitage Miller cho xuất bản công trình *Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai*.

1972 Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn.

SAU ĐÓ
1995 Elizabeth Loftus nghiên cứu về ảnh hưởng ngược của kí ức trong *Sự hình thành những kí ức giả*.

2005 Nhà tâm lí học người Mỹ Susan Clancy nghiên cứu những trường hợp có kí ức rõ ràng về việc bị người ngoài hành tinh bắt cóc.

Daniel Schacter tin rằng quên là chức năng trọng yếu của trí nhớ, giúp nó hoạt động hiệu quả. Một số điều ta từng trải nghiệm và học có thể là cần nhớ, nhưng nhiều thứ không liên quan sẽ chiếm "dung lượng" bộ nhớ của ta, nên chúng bị "xóa" đi – tâm lí học nhận thức thường dùng phép so sánh với máy tính như vậy.

Tuy nhiên, đôi khi quá trình chọn lọc bị sai. Những gì nên xem là thông tin hữu ích cần lưu trữ để dùng trong tương lai lại bị quên, hoặc ngược lại, những thông tin không quan trọng hoặc cần phải loại bỏ vì ta không muốn nhớ thì được lưu lại trong trí nhớ.

Lưu trữ không phải chức năng nhớ duy nhất có thể gặp vấn đề. Sự tái hiện cũng có thể gây lẫn lộn thông tin, đem lại những hồi tưởng méo mó. Schacter liệt kê bảy điểm mà trí nhớ có thể làm ta thất vọng: sự ngắn ngủi, sự lơ đãng, sự ngăn chặn, sự quy gán nhầm, tính dễ bị ám thị, thiên kiến và sự dai dẳng. Liên hệ đến bảy mối tội đầu theo tôn giáo, và hao hao luật "số bảy thần kì" của George Armitage Miller, ông gọi đây là "bảy tội lỗi của trí nhớ". Ba tội đầu Schacter gọi là "những tội do không hoàn thành nhiệm vụ", là sự quên, và bốn tội còn lại là "những tội trong lúc làm nhiệm vụ", là quá trình nhớ. Mỗi tội đều dẫn tới một kiểu sai đặc thù trong thông tin được nhớ lại.

Tội đầu tiên, sự ngắn ngủi, liên quan đến sự suy giảm trí nhớ theo thời gian, đặc biệt là trí nhớ phân đoạn (nhớ các sự kiện). Điều này do hai yếu tố: ta nhớ lại những sự kiện mới gần đây tốt hơn những thứ đã xảy ra trong quá khứ xa xôi; và mỗi lần ta nhớ lại sự kiện (khôi phục kí ức), nó lại bị tái xử lí trong não bộ và bị biến đổi đi chút ít. Lơ đãng là dạng lỗi bộc lộ ra như khi ta quên chìa khóa và quên mất

> Chúng ta không muốn có một thứ trí nhớ lưu lại mọi đơn vị nhỏ nhất của mọi trải nghiệm. Chúng ta sẽ bị ngập trong đống hỗn độn của những thông tin vô dụng không quan trọng.
> **Daniel Schacter**

CappuccinoTeam

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–73 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Elizabeth Loftus 202–07 ▪ Frederic Bartlett 336

những cuộc hẹn; nó không hẳn là lỗi trong việc nhớ lại mà là trong việc chọn để lưu trữ. Đôi khi ta không chú ý lắm khi làm điều gì (như khi vứt chìa khóa đâu đó), nên thông tin đó được não bộ cho là không quan trọng và không lưu lại để sử dụng sau này. Trái ngược với lỗi này là lỗi về sự ngăn chặn, khi một kí ức đã được lưu trữ nhưng không thể tái hiện được, thường là do một kí ức khác nằm chắn đường nó. Một ví dụ về hiện tượng này là hội chứng "đầu lưỡi", khi ta gần như – nhưng không hẳn – nhớ ra được một từ mà ta vốn biết rất rõ.

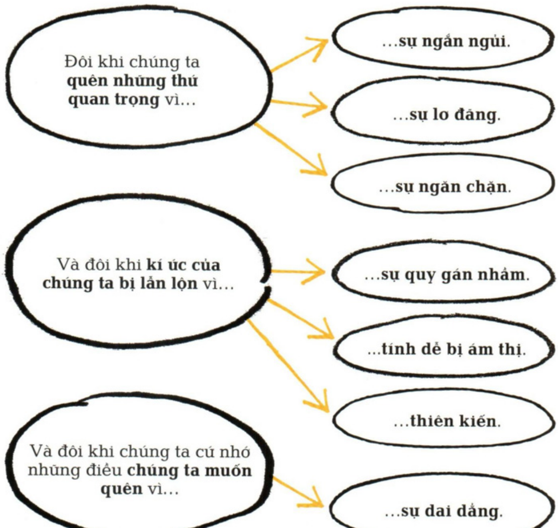
Những tội khi đang làm nhiệm vụ

Những tội khi đang làm nhiệm vụ phức tạp hơn một chút nhưng thường gặp không kém. Trong lỗi quy gán nhầm, thông tin được nhớ lại chính xác, nhưng nguồn thông tin thì bị nhớ sai. Tương tự như vậy là hệ quả của việc dễ bị ám thị, khi những hồi tưởng chịu ảnh hưởng bởi cách chúng được nhớ lại, ví dụ như khi ta phản ứng lại với câu hỏi dẫn dụ. Lỗi thiên kiến cũng liên quan tới hồi tưởng bị bóp méo: điều này diễn ra khi những quan điểm và cảm xúc của một người ngay tại thời điểm hồi tưởng một sự kiện ảnh hưởng tới sự hồi tưởng đó.

Cuối cùng, lỗi về sự dai dẳng là một ví dụ về việc trí nhớ làm việc quá tốt. Điều này diễn ra khi những thông tin nhiễu loạn hoặc khó chịu được lưu trữ trong trí nhớ cứ xâm nhập hoặc được nhớ lại dai dẳng, từ những kí ức ngượng ngùng cho đến những thứ đau khổ vô cùng.

Tuy nhiên, Schacter cho rằng những tội đó không phải điều gì xấu, mà là cái giá chúng ta phải trả cho một hệ thống phức tạp thường là hoạt động rất tốt. ▪

Bảy tội lỗi của trí nhớ



Daniel Schacter

Daniel Schacter sinh tại New York năm 1952. Một khóa học ở trường trung học đã khiến ông quan tâm đến tâm lí học, lĩnh vực mà ông tiếp tục nghiên cứu tại Đại học North Carolina. Sau khi tốt nghiệp, ông làm việc hai năm trong phòng nghiên cứu về nhận thức và trí nhớ của Bệnh viện Cựu chiến binh Durham, quan sát và kiểm tra các bệnh nhân có rối loạn thể lí về trí nhớ. Sau đó ông làm nghiên cứu sinh tại Đại học Toronto, Canada, dưới sự giám sát của Endel Tulving, người có công trình về trí nhớ phân đoạn đối lập trí nhớ ngữ nghĩa đang gây tranh luận thời điểm đó. Năm 1981, ông lập phòng nghiên cứu các rối loạn về trí nhớ tại Toronto với Tulving và Morris Moscovitch. Mười năm sau, ông trở thành giáo sư tâm lí học tại Harvard, nơi ông lập Phòng thí nghiệm Trí nhớ Schacter.

Tác phẩm chính

1982 *Người lạ đằng sau vết nhớ*
1996 *Truy tìm kí ức*
2001 *Bảy tội lỗi của trí nhớ*

CappuccinoTeam



CHÚNG TA KHÔNG CHỈ LÀ NHỮNG Ý NGHĨ

JON KABAT-ZINN (1944-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thiền chánh niệm

TRƯỚC ĐÓ
Kh. 500 TCN Siddhartha Gautama (Phật Thích Ca) xếp chánh niệm là bước thứ bảy trong Bát Chánh Đạo.

Tn. 1960 Thiền sư Thích Nhất Hạnh người Việt Nam phổ biến thiền chánh niệm tại Hoa Kỳ.

SAU ĐÓ
Tn. 1990 Liệu pháp nhận thức chánh niệm (MBCT) được phát triển bởi Zindel Segal, Mark Williams và John D. Teasdale để điều trị trầm cảm, được dựa trên phương pháp MBSR của Kabat-Zinn.

1993 Liệu pháp hành vi biện chứng sử dụng chánh niệm mà không có thiền định dành cho những người khó đạt được trạng thái tĩnh tâm cần thiết.

Sau Thế chiến II, châu Âu và Hoa Kỳ ngày càng chú ý tới triết lí phương Đông, du nhập những tư tưởng như thiền định vào văn hóa đại chúng. Những lợi ích sức khỏe từ thiền định đã thu hút sự quan tâm của nhà sinh học và tâm lí học người Mỹ Jon Kabat-Zinn, người tiên phong trong một phương pháp tiếp cận gọi là Giảm stress nhờ chánh niệm (MBSR), tích hợp thiền vào liệu pháp nhận thức.



Thiền định Phật giáo đã khuyến khích thực hành chánh niệm hơn 2000 năm qua, nhưng những lợi ích về tinh thần và thể chất của nó chưa được kiểm chứng về mặt lâm sàng cho đến đầu những năm 1990.

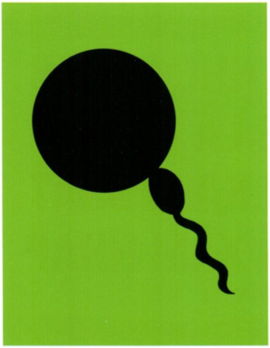
Thực hành chánh niệm

Trọng tâm phương pháp của Kabat-Zinn là "chánh niệm". Trong phép thiền này, ta quan sát những ý nghĩ và các quá trình tâm trí (cũng như các quá trình thể chất) theo cách buông bỏ, không chấp ngã và không phán xét; "để lưu trú trong thân thể, quan sát những gì diễn ra trong tâm, học cách không chối bỏ cũng như không tham luyến mọi thứ, để chúng tự nhiên đến và đi".

Trong thiền chánh niệm, ta học cách bình thản quan sát các quá trình suy nghĩ, không đồng nhất với chúng, và nhận thức được rằng tâm trí ta có đời sống của riêng nó. Ví dụ, ý nghĩ về một thất bại đơn thuần được xem là một sự kiện diễn ra trong tâm, chứ không dẫn tới kết luận kiểu như "tôi là kẻ thất bại". Bằng thực hành, ta có thể học cách nhìn nhận tâm trí và cơ thể như là một thể thống nhất: một "toàn thể". Mỗi chúng ta là thứ gì đó không chỉ là một cơ thể, Kabat-Zinn nói, và không chỉ là những ý niệm diễn ra trong tâm chúng ta. ■

Xem thêm: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Fritz Perls 112–17 ▪ Erich Fromm 124–29 ▪ Aaron Beck 174–77 ▪ Neal Miller 337 ▪ John D. Teasdale 339

CappuccinoTeam



ĐIỀU ĐÁNG SỢ LÀ NGÀNH SINH HỌC SẼ VẠCH TRẦN MỌI THỨ CHÚNG TA XEM LÀ THIÊNG LIÊNG

STEVEN PINKER (1954-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học tiến hóa

TRƯỚC ĐÓ

1859 Nhà sinh học Charles Darwin cho rằng tình cảm, nhận thức và tri giác đều là những sự thích nghi trong quá trình tiến hóa.

Tn. 1960 Noam Chomsky cho rằng khả năng ngôn ngữ là một năng lực bẩm sinh.

1969 John Bowlby khẳng định sự gắn bó giữa trẻ sơ sinh với mẹ chúng đã được lập trình trong di truyền.

1976 Trong *Gene vị kỉ*, nhà sinh học người Anh Richard Dawkins nói rằng những xu hướng hành vi tiến hóa qua tương tác với người khác trong một quá trình dài.

SAU ĐÓ

2000 Trong *Tâm trí kết đôi*, nhà tâm lí học tiến hóa người Mỹ Geoffrey Miller nói rằng trí thông minh của con người được định hình bởi xu hướng tính dục.

Tranh luận về việc hành vi của ta có bao phần bẩm sinh và bao phần do ảnh hưởng môi trường đã diễn ra hàng ngàn năm qua. Một số nhà tâm lí học nhận thức cho rằng ta không chỉ thừa hưởng qua di truyền nhiều đặc tính tâm lí, mà chúng cũng trải qua sự chọn lọc tự nhiên như những đặc tính thể chất. Họ chỉ ra rằng tâm trí là sản phẩm của não bộ, và não bộ được định hình bởi di truyền.

Lĩnh vực tâm lí học tiến hóa mới mẻ này gặp phải sự chống đối mạnh, nhưng một trong những người nổi tiếng của lĩnh vực này là nhà tâm lí học người Canada Steven Pinker đã xác định bốn nỗi sợ đằng sau sự ngần ngại không chấp nhận tâm lí học tiến hóa của ta, bất chấp bằng chứng thực nghiệm. Nỗi sợ thứ nhất là sự bất bình đẳng: nếu tâm trí là "tấm bảng trắng" khi mới sinh thì tất cả đều bình đẳng. Nhưng nếu ta được thừa hưởng những đặc điểm tâm trí thì một số người sẽ có lợi thế tự nhiên. Nỗi sợ thứ hai là nếu những thứ không hoàn hảo là bẩm sinh thì chúng sẽ khó thay đổi, nên cải cách xã hội để giúp những người thiệt thòi sẽ vô ích. Nỗi sợ thứ ba là nếu hành vi của ta được quyết định bởi gen, ta sẽ có thể rũ bỏ trách nhiệm về việc xấu của mình và đổ lỗi cho di truyền. Nỗi sợ cuối cùng là cơ bản nhất. Đó là nếu ta chấp nhận mình được định hình bởi tâm lí tiến hóa, thì những "cảm xúc tốt đẹp" của ta – những nhận thức, động lực và cảm xúc của ta – sẽ bị quy giản thành những quá trình tiến hóa di truyền, và ngành sinh học sẽ "vạch trần mọi thứ chúng ta xem là thiêng liêng". ▪

> Tấm Bảng Trắng… hứa hẹn sẽ khiến chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, phân biệt giới và định kiến giai cấp trở thành vô căn cứ.
> **Steven Pinker**

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Konrad Lorenz 77 ▪ John Bowlby 274–77 ▪ Noam Chomsky 294–97

CappuccinoTeam



NHỮNG NGHI THỨC HÀNH VI CƯỠNG CHẾ LÀ NHỮNG NỖ LỰC NHẰM KIỂM SOÁT NHỮNG Ý NGHĨ XÂM NHẬP

PAUL SALKOVSKIS (1956-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Liệu pháp nhận thức hành vi

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1950 Joseph Wolpe áp dụng những quan điểm của hành vi học vào tâm lí học lâm sàng trong những kĩ thuật như giải mẫn cảm có hệ thống.

1952 Nhà lí thuyết hành vi và nhân cách Hans J. Eysenck gây ra tranh cãi khi tuyên bố rằng liệu pháp tâm lí không đem lại lợi ích gì.

1955 Albert Ellis đưa ra một phương pháp thay thế liệu pháp tâm lí truyền thống với Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) của mình.

Tn. 1960 Aaron Beck nghi ngờ hiệu quả của liệu pháp phân tâm; ông tiếp tục phát triển liệu pháp nhận thức.

SAU ĐÓ
Tn. 2000 Liệu pháp nhận thức hành vi trở thành phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho lo âu, hoảng sợ và những rối nhiễu khác.

Nửa sau thế kỉ 20 chứng kiến một thay đổi lớn lao trong tâm lí học lâm sàng. Phân tâm học bị nhiều nhà tâm lí xem là thiếu khoa học, và đã bị thay thế trong thập niên 1960 bằng liệu pháp hành vi trong việc điều trị một số rối nhiễu, hoặc bằng liệu pháp nhận thức mới hơn do Aaron Beck phát triển. Những phương pháp này được kết hợp dưới cái tên chung là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), được phát triển trong những năm 1980, ở Anh có Paul Salkovskis là người tiên phong. Ông thấy rằng CBT đặc biệt hiệu quả trong việc điều trị rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD); khi phân tâm học không thể tìm ra nguồn gốc của rối nhiễu trong sự dồn nén hoặc sang chấn trong quá khứ, thì Salkovskis giải thích vấn đề bằng những khái niệm của tâm lí học nhận thức, và đưa ra cách điều trị nhận thức hành vi.



Những ý nghĩ ám ảnh

Salkovskis cho rằng rối loạn ám ảnh cưỡng chế có nguồn gốc từ những ý nghĩ khó chịu hoặc phiền toái mà tất cả chúng ta đều thường xuyên có – ý nghĩ về điều gì đó khủng khiếp sẽ xảy ra, hoặc ta sẽ gặp đau khổ hay điều không may tệ hại nào đó. Hầu hết mọi lần, chúng ta đều có thể gạt những ý nghĩ này ra khỏi đầu và tiếp tục sống, nhưng đôi khi rất khó rũ bỏ chúng. Ở mức cực đoan nhất, những ý nghĩ đó có thể mang tính ám ảnh và đem đến cảm giác chịu trách nhiệm và kinh sợ. Những người mẫn cảm với những dạng ý nghĩ ám ảnh kiểu này thường cảm thấy rất khó khăn trong việc nhận định hợp lí mức độ quan trọng của vấn đề, và đánh giá quá mức không chỉ về

Những hành vi mang tính cưỡng chế như liên tục rửa tay có thể là một nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ mang tính xâm nhập. Phu nhân Macbeth trong kịch của Shakespeare bị cảm giác tội lỗi thôi thúc nên liên tục rửa tay.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Fritz Perls 112–17 ▪ Albert Ellis 142–45 ▪ Aaron Beck 174–77

Tất cả chúng ta đều có **những ý nghĩ xâm nhập** khó chịu.

Nhưng một số người khó rũ bỏ chúng, và những ý nghĩ này trở thành **quá quan trọng và mang tính ám ảnh**.

Họ đánh giá quá mức **nguy cơ** của những ý nghĩ này.

Họ cảm thấy **có trách nhiệm** với bất kì tổn hại nào ẩn chứa trong những ý nghĩ xâm nhập này.

Do đó họ cảm thấy bị thôi thúc phải hành động để chống lại những nguy cơ và để kiểm soát những ý nghĩ này.

Những nghi thức hành vi cưỡng chế là những nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ xâm nhập.

nguy cơ gây hại, mà còn về khả năng họ có thể kiểm soát để ngăn chặn chúng. Ví dụ, những ý nghĩ ám ảnh về việc đang bị đeo bám và trải qua một căn bệnh hiểm nghèo có thể dẫn đến sự cưỡng chế làm sạch hoặc rửa tay. Người mắc chứng này cũng cảm thấy có trách nhiệm thực hiện hành vi đó, dù nó không có liên quan tới nguy cơ. Những hành vi cưỡng chế có thể trở thành những khuôn mẫu hành vi mang tính nghi thức, được thực hiện lặp đi lặp lại trong nỗ lực kiểm soát nguy cơ mà người bệnh cảm thấy.

Liệu pháp nhận thức hành vi kết hợp các kĩ thuật nhận thức và hành vi nhằm trị liệu hiệu quả cả căn nguyên và triệu chứng của OCD. Đầu tiên người bệnh được trợ giúp bởi liệu pháp nhận thức để nhận ra bản chất của những ý nghĩ ám ảnh, đánh giá hợp lí hơn về nguy cơ và quan trọng nhất là nhận thức được mức trách nhiệm mà mình cần có để thực hiện hành vi ngăn chặn. Phương pháp nhận thức này giúp giảm trừ đau khổ. Cùng với đó, những kĩ thuật liệu pháp hành vi như giải mẫn cảm (phơi nhiễm dần với nguy cơ họ cảm thấy) sẽ giúp người bệnh kiểm soát được hành vi cưỡng chế của mình. Salkovskis sử dụng những kĩ thuật CBT để trị liệu thành công những con lo âu, hoảng sợ và chứng ám sợ. ▪



Paul Salkovskis

Tốt nghiệp Viện Tâm thần học tại London năm 1979, Paul Salkovskis công tác tại Đại học Oxford năm 1985 để nghiên cứu về những rối loạn hoảng sợ. Việc ông quan tâm áp dụng lí thuyết nhận thức vào điều trị các rối nhiễu lo âu giúp ông được bổ nhiệm làm senior fellow và sau đó là giáo sư về tâm lí học nhận thức.

Trong khi ở Oxford, công trình của ông chuyển trọng tâm sang trị liệu cho dạng rối loạn ám ảnh cưỡng chế bằng liệu pháp nhận thức hành vi. Năm 2000, ông trở thành giáo sư tâm lí học lâm sàng và khoa học ứng dụng tại Viện Tâm thần học, và là giám đốc điều hành lâm sàng tại Trung tâm Nghiên cứu Rối loạn Lo âu và Sang chấn. Từ năm 2010, Salkovskis công tác tại Đại học Bath, nơi ông thành lập một trung tâm chuyên nghiên cứu và trị liệu bằng CBT.

Tác phẩm chính

1998 *Rối loạn hoảng sợ*
1999 *Hiểu và điều trị rối loạn ám ảnh cưỡng chế*
2000 *Gây hại và để bị gây hại* (với A. Wroe)

CappuccinoTeam

TÂM LÍ HỌC

SỐNG TRONG THẾ GIỚI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

CappuccinoTeam

XÃ HỘI

CappuccinoTeam

1917

John Dewey cho xuất bản *Sự cần thiết của tâm lí học xã hội*, mô tả con người như là **"động vật xã hội"**.

1935

Muzafer Sherif thực hiện những thí nghiệm về "hiệu ứng tự vận động", mô tả về xu hướng tìm đến sự đồng thuận chung trong các nhóm.

TN. 1940

Kurt Lewin xây dựng **lí thuyết trường** của mình, cho rằng hành vi được quyết định bởi không gian sống (tổng thể) theo hoàn cảnh một người.

1951

Những thí nghiệm về sự tuân phục của Solomon Asch cho thấy mọi người sẽ bỏ qua nhận định của bản thân để thuận theo nhóm.

1954

Gordon Allport cho xuất bản *Bản chất của định kiến*, thiết lập cơ sở lí thuyết cho **nghiên cứu về định kiến**.

1959

Erving Goffman cho xuất bản *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thường ngày*, cho rằng **tương tác xã hội là một dạng trình diễn**.

1961

Serge Moscovici giới thiệu khái niệm **diễn cảnh xã hội**.

1963

Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng của Stanley Milgram cho thấy mọi người sẽ phớt lờ những giá trị đạo đức của bản thân để **phục tùng uy quyền**.

Khi tâm lí học được xây dựng thành một ngành khoa học, phạm vi ban đầu của nó chỉ giới hạn trong khảo sát tâm trí trước khi mở rộng ra nghiên cứu hành vi. Điều này có nghĩa là trong phần lớn nửa đầu thế kỉ 20, tâm lí học tập trung nhiều vào nghiên cứu tâm trí và hành vi của cá nhân và phản ứng của họ với môi trường, dù nhiều nhà tâm lí ngày càng thấy rõ là "môi trường" cũng bao hàm cả những người khác nữa.

Lĩnh vực tâm lí học xã hội nổi lên trong những năm 1930, khi các nhà tâm lí học bắt đầu tìm hiểu những tương tác của các cá nhân trong các nhóm và trong xã hội như một tổng thể. Họ nghiên cứu ảnh hưởng của các tổ chức xã hội lên cá nhân, và cách mà những cấu trúc xã hội chịu ảnh hưởng từ tâm lí của những cá nhân thành viên. Các nhà tâm lí học xã hội, như thường được gọi thế, cũng nghiên cứu mối quan hệ giữa các cá nhân trong những nhóm này và giữa các nhóm khác nhau. Việc này đem đến nhiều chủ đề nghiên cứu mới cho tâm lí học, bao gồm động lực, thái độ và định kiến nhóm, cũng như xung đột xã hội, sự đồng thuận, tuân phục và thay đổi xã hội.

Môi trường xã hội

Trong những người đầu tiên nghiên cứu có hệ thống về tâm lí các nhóm xã hội có nhà tâm lí người Mỹ gốc Đức Kurt Lewin, "cha đẻ tâm lí học xã hội". Với góc nhìn mới mẻ về thuyết hành vi đang nổi thời đó, Lewin đã khảo sát xem hành vi sinh ra từ tương tác giữa cá nhân với môi trường như thế nào cũng như bản chất môi trường ấy. Với nghiên cứu theo nhóm nhỏ của mình, ông đã đặt nền móng cho những nghiên cứu sau này về động lực nhóm và cách mà các nhóm và thành viên của nó tạo ra thay đổi.

Thuyết hành vi không còn được ưa chuộng sau Thế chiến II, và ý tưởng của Lewin về ảnh hưởng của môi trường xã hội đã đem lại một cách nhìn khác được thế hệ sau đó đón nhận nồng nhiệt. Khái niệm "quy gán" – cách ta nhìn nhận và diễn giải hành vi người khác – đã trở thành lĩnh vực nghiên cứu đặc thù, từ đó sinh ra những lí thuyết về đồng thuận và các quy chuẩn xã hội như của Solomon Asch. Lí thuyết nổi tiếng của Erving Goffman – cho rằng ta bộc lộ những hành vi nhất định để phù hợp với ấn tượng ta muốn gây ra cho người khác – cũng tạo nên điểm nhấn mới về tầm quan

CappuccinoTeam

1965
William Glasser cho xuất bản *Liệu pháp thực tế*, tạo cơ sở cho **Lí thuyết lựa chọn** sau này của ông.

1968
Robert Zajonc tiến hành các thí nghiệm về **hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy**.

1971
Elliot Aronson phát triển kĩ thuật **"lớp học xếp hình"** để giảm thiểu sự tranh đua chủng tộc và khích lệ sự hợp tác trong những lớp học xóa bỏ phân biệt chủng tộc.

1971
Philip Zimbardo tiến hành **Thí nghiệm Nhà tù Stanford**.

1972
Janet Taylor Spence và Robert Helmreich thiết kế ra **Thang đo Thái độ với Phụ nữ** (AWS).

1977
Roger Brown và James Kulik cho xuất bản *Những kí ức hồi nghiệm*, nói về **cơ chế trí nhớ sinh học** đặc biệt của chúng ta.

1978
Melvin Lerner đưa ra **lí thuyết thế giới công bằng** của ông, cho rằng nhiều người trong chúng ta có xu hướng tin rằng mọi người có được những thứ họ đáng được hưởng.

1994
Ignacio Martín-Baró kêu gọi phong trào **"tâm lí học khai phóng"** cho những quốc gia nghèo và bị chiến tranh tàn phá.

trọng của tương tác xã hội.

Nghiên cứu trong những năm 1960 đã làm sáng tỏ nhiều khía cạnh hành vi đen tối hơn; Melvin Lerner cho thấy nạn nhân thường đổ lỗi những gì xảy ra với họ như thế nào, và Elliot Aronson giải thích rằng hành vi lầm lạc rõ ràng có thể là do hoàn cảnh hơn là do mất trí. Gây tranh cãi hơn, đặc biệt khi những bạo tàn của Thế chiến II vẫn sống động trong tâm trí nhiều người, những thí nghiệm của Stanley Milgram và Philip Zimbardo cho thấy nhu cầu tuân lệnh và xu hướng tuân phục ảnh hưởng sâu xa đến hành vi của ta như thế nào.

Ứng dụng tâm lí học

Sự nổi lên của tâm lí học nhận thức tạo nên ảnh hưởng mới với tâm lí học xã hội. Tác động của các quá trình nhận thức như trí nhớ và cảm xúc được Roger Brown và Robert Zajonc nêu bật lên, và những phát hiện này đã được ứng dụng rộng rãi trong truyền thông đại chúng và quảng cáo, những thứ ngày càng trở nên quan trọng trong xã hội hiện đại. Đến lượt chúng, truyền thông đại chúng và quảng cáo lại có ảnh hưởng ngày càng lớn đến các cấu trúc xã hội, thúc đẩy những lí thuyết về kiến tạo xã hội của các nhà tâm lí như Serge Moscovici.

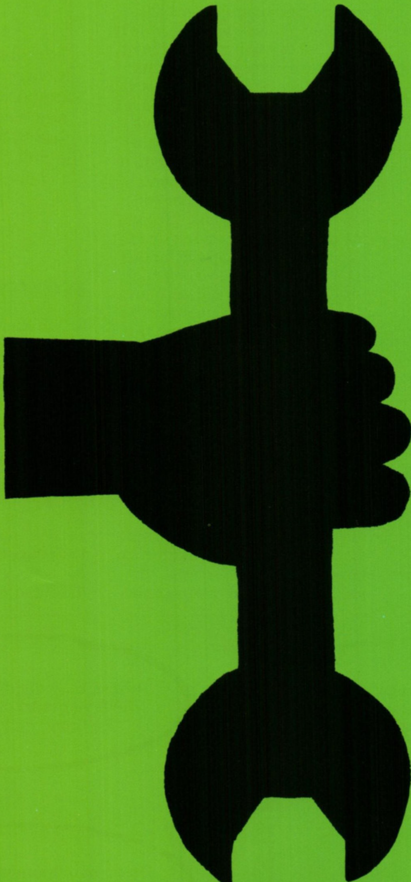
Hệ quả là tâm lí học xã hội nhanh chóng được ứng dụng nhiều hơn trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Nó ảnh hưởng nhiều lĩnh vực khác của tâm lí học – đặc biệt là liệu pháp tâm lí, như "liệu pháp thực tế" của William Glasser. Nó cũng tác động tới những ngành khác gồm xã hội học, nhân chủng học, thậm chí cả chính trị và kinh tế học. Những năm 1960 chứng kiến sự nổi lên của phong trào dân quyền và nữ quyền, thách thức tình trạng hiện thời. Những vấn đề xoay quanh định kiến, quy chuẩn văn hóa và niềm tin rất được quan tâm, và công trình của các nhà tâm lí học xã hội như Janet Taylor Spence đã ảnh hưởng lớn tới việc thay đổi thái độ với phụ nữ, trong khi những người khác dùng lí thuyết của Lewin về quá trình chuyển hóa xã hội để thay đổi những tổ chức xã hội. Lí thuyết và mô hình tiên phong của các nhà tâm lí học xã hội giờ đây được dùng trong thương mại, công nghiệp và mọi hình thức tổ chức xã hội, và gần đây còn được dùng làm công cụ cho việc cải cách xã hội và chính trị ở những nơi phải chịu khổ đau áp bức, nổi bật nhất là phong trào "tâm lí học khai phóng" của Ignacio Martín-Baró. ■

Cappuccino Team

BẠN KHÔNG THỂ HIỂU VỀ MỘT HỆ THỐNG CHO ĐẾN KHI BẠN CỐ GẮNG THAY ĐỔI NÓ

KURT LEWIN (1890-1947)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết trường

TRƯỚC ĐÓ
Đầu tn. 1900 Sigmund Freud và những nhà tâm lí trị liệu khác cho rằng hành vi của con người là kết quả của những trải nghiệm quá khứ.

Tn. 1910 Wolfgang Köhler, cùng những nhà tâm lí học Gestalt khác, cho rằng cần phải hiểu con người một cách toàn thể, dựa trên mọi yếu tố thuộc về họ và những tương tác giữa họ với môi trường xung quanh.

SAU ĐÓ
1958 Trong *Những động lực của sự thay đổi có kế hoạch*, Ronald Lippitt, Jeanne Watson, và Bruce Westley xây dựng nên lí thuyết về bảy bước tiến hành sự thay đổi, tập trung vào vai trò của sự thay đổi hơn là vào sự tiến triển của chính sự thay đổi.

Những nhà hành vi tin rằng hành vi chỉ bị chi phối bởi môi trường, nhưng trong những năm 1920 Kurt Lewin tuyên bố hành vi là hệ quả từ cả cá nhân và môi trường. Những ý tưởng cách mạng của ông đã được phát triển và đưa vào các nghiên cứu động lực nhóm rất giá trị với các tổ chức hiện nay.

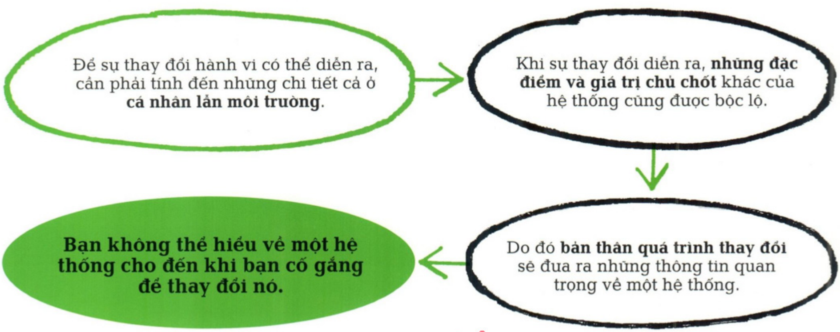
Trong nghiên cứu về hành vi con người, Lewin đã phát triển lí thuyết trường, thăm dò những nguồn lực và yếu tố ảnh hưởng đến các tình huống nào. "Trường" của Lewin chỉ môi trường tâm lí của cá nhân hoặc tập thể tại thời điểm cụ thể nào đó, và ông xác định hai nguồn lực đối lập hiện diện trong bất kì trường nào: những nguồn lực mang tính trợ giúp, thôi thúc mọi người hướng tới mục tiêu của họ, và những nguồn lực cản trở, ngăn chặn hoạt động hướng tới các mục tiêu này.

> Người nào hiểu được vận mệnh của mình phụ thuộc vận mệnh của cả tập thể đến mức nào sẽ háo hức muốn chia sẻ trách nhiệm với tập thể một cách công bằng vì lợi ích chung của tất cả.
> **Kurt Lewin**

Mô hình thay đổi của Lewin

Lí thuyết trường cung cấp cơ sở cho mô hình thay đổi của Lewin, một mô hình định hướng giá trị để chuyển hóa thành công, cả cho cá nhân và tổ chức. Mô hình cho thấy, để thay đổi thành công, một cá nhân hoặc lãnh đạo tổ chức phải tính đến những ảnh hưởng khác nhau trong tâm trí cá nhân và môi trường của họ.

Để giải thích mô hình của mình, Lewin nhấn mạnh rằng toàn bộ hoàn cảnh, bao gồm mọi chi tiết cá nhân và môi trường có liên quan, đều phải được tính đến, vì nếu chỉ tập trung vào những yếu tố đơn lẻ thì có thể sẽ dẫn đến một nhận thức phiến diện về hoàn cảnh. Bạn không chỉ cần hiểu biết toàn diện và tổng thể về tình huống để thay đổi nó, mà hiểu biết đó còn cần được đào sâu suốt quá trình thay



CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Wolfgang Köhler 160–61 ▪ Leon Festinger 166–67 ▪ Max Wertheimer 335 ▪ Elton Mayo 335

Để có thể **thay đổi tổ chức thành công**, cần phải thực hiện quá trình đánh giá đặc biệt về những yếu tố con người và nguồn lực có liên quan, và cần hiểu về vai trò tương liên giữa chúng.



đổi, và vì vậy "bạn không thể hiểu về một hệ thống cho đến khi bạn cố gắng thay đổi nó".

Mô hình của Lewin mô tả quá trình ba bước để đạt sự chuyển hóa ở cá nhân hoặc tổ chức. Giai đoạn đầu – "phá băng" – gồm việc nhận ra thay đổi là cần thiết, phá bỏ những niềm tin và cách làm cũ. Thay đổi diễn ra trong giai đoạn hai, thường kèm theo sự bối rối và khổ sở vì khung nhận thức hay hệ thống cũ đã sụp đổ. Giai đoạn ba và cũng là cuối cùng, "đóng băng", diễn ra khi một khung nhận thức mới được kết tinh và kèm theo cảm giác thoải mái vững vàng trong khuôn khổ mới. Đây là quá trình khó khăn, vì nó bao hàm nỗi khổ khi ta bỏ đi cái cũ, những khó khăn ta phải trải qua lại, và sự tái thiết tư duy, cảm xúc, thái độ và nhận thức.

Phá băng những niềm tin

Phá băng có lẽ là giai đoạn phức tạp nhất của quá trình, vì một cách tự nhiên, người ta thường chống lại sự thay đổi trong khung nhận thức hoặc lịch trình đã ổn định của mình. Nó cần được chuẩn bị cẩn thận; nhiều nỗ lực thay đổi trong các tổ chức thất bại đơn giản vì nhân viên không được chuẩn bị thích hợp, khiến họ càng chống lại thay đổi mạnh hơn và thường làm việc không hiệu quả trong hệ thống mới. Sự chuẩn bị có thể là đưa ra một viễn cảnh thay đổi hào hứng để nhân viên phấn đấu, truyền đạt nó hiệu quả, phát triển một cảm thức gấp rút và cần thiết phải thay đổi, hỗ trợ nhân viên, cho phép họ chủ động tham dự quá trình.

> Tất cả chúng ta đều cần nhau. Loại quan hệ tương thuộc này là thử thách lớn nhất đối với sự chín chắn của cá nhân và sự vận hành của tập thể.
>
> **Kurt Lewin**

Ở cấp độ cá nhân, người ta thường phản ứng lại quá trình này một cách phòng vệ, không muốn rời vùng an toàn và trải qua thử thách học kĩ năng mới hoặc chấp nhận hệ niềm tin mới. Sự kháng cự tự nhiên này có thể được vượt qua nếu cá nhân được trợ giúp để chấp nhận rằng thay đổi là cần thiết, giá trị và sẽ dẫn đến kết quả tốt hơn, và nếu họ được hỗ trợ để thấy an toàn.

Lewin chứng minh hiệu quả tích cực của việc tạo nên môi trường an toàn về tâm lí trong giai đoạn phá băng (và của việc cho phép mọi người chủ động tham gia quá trình) trong nỗ lực của ông nhằm thuyết phục các bà nội trợ Mỹ dùng nội tạng động vật làm thức ăn cho gia đình trong thời Thế chiến II. Trong lịch sử, nội tạng động vật chỉ được những gia đình có thu nhập thấp dùng làm thức ăn, nhưng chính phủ Mỹ muốn bảo đảm không bỏ phí những thức ăn bổ dưỡng trong thời khan hiếm thực phẩm, đặc biệt những thứ như cật, gan, tim đều rất giàu đạm. Bộ Nông nghiệp Mỹ đã yêu cầu Lewin giúp đỡ thuyết phục người nội trợ chịu dùng những thứ này làm thức ăn cho gia đình. Trong khi phỏng vấn các bà nội trợ, Lewin nhận thấy cả những nguồn lực trợ giúp lẫn nguồn lực cản trở. Nguồn lực trợ giúp, hay khích lệ, giúp thay đổi quan điểm của các bà nội trợ về nội tạng động vật chính là giá trị dinh dưỡng cao của chúng. Nguồn lực cản trở, hay những

CappuccinoTeam

> Việc học sẽ hiệu quả hơn khi nó là một quá trình chủ động thay vì là một quá trình thụ động.
> **Kurt Lewin**

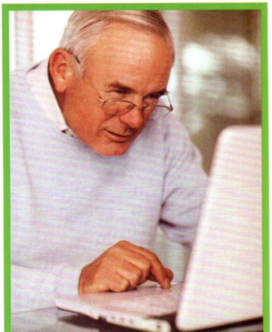
rào ngăn, chính là quan điểm của phụ nữ cho rằng nội tạng động vật là không thích hợp cho họ và gia đình, và mặt khác nó lại còn không ngon.

Lewin thực hiện một nghiên cứu sử dụng hai nhóm các bà nội trợ để tìm ra cách tốt nhất cho sự thay đổi bước đầu. Nhóm đầu tiên được nhắc đi nhắc lại rằng ăn nội tạng động vật có lợi cho họ, trong khi nhóm kia được phân ra làm các nhóm nhỏ để thảo luận vấn đề liệu sự khan hiếm thực phẩm có thể được giải quyết bớt nếu phụ nữ đồng ý sử dụng nguồn thịt hạng hai như gan, cật và tim. Khi có khoảng một phần ba phụ nữ tham gia vào thảo luận nhóm sau đó đã sử dụng nội tạng động vật nấu bữa tối, Lewin kết luận rằng tăng cường mức độ tham dự của mọi người vào hoạt động sẽ làm tăng khả năng họ thay đổi thái độ và hành vi. Thuyết giảng cho nhóm thứ nhất không cho thấy hiệu quả, nhưng trong nhóm thảo luận, ông đã tạo ra một môi trường trong đó các chị em phụ nữ cảm thấy an toàn về tâm lí đủ để họ bộc lộ suy nghĩ và quan điểm của mình. Thông qua tìm hiểu niềm tin của họ cũng như thực trạng khan hiếm thực phẩm, ông đã thay đổi quan điểm của họ và hướng họ tới một niềm tin mới: nội tạng động vật là thứ có thể mua và dùng cho gia đình.

Tạo nên sự thay đổi

Trong giai đoạn hai của Lewin – quá trình thay đổi thực tế – người ta phải đối mặt một nhiệm vụ dễ gây nản chí và bối rối khi thi hành hệ thống mới. Họ phải từ bỏ những lệ thường và cách làm quen thuộc để thành thạo kĩ năng mới (điều có thể gây cảm giác không chắc chắn hoặc sợ thất bại). Trong một tổ chức, hệ thống mới sẽ được xác định bởi người lãnh đạo, thường là về công nghệ, cơ cấu, quy trình hoặc văn hóa. Điều quan trọng trong giai đoạn này là cung cấp sự hỗ trợ cần thiết cho nhân viên để bảo đảm loại trừ trở ngại.

Ở cấp độ thay đổi cá nhân, người ta không được trao cho một hệ thống niềm tin mới, mà phải tự mình tìm kiếm và tiếp nhận lấy. Khi một niềm tin cũ đã được chứng minh là sai lầm hoặc không còn thích hợp, một cách tự nhiên, ta có xu hướng thay thế hệ giá trị cũ bằng một hệ mới, làm đầy khoảng trống khó chịu do quá trình phá băng để lại. Ta làm việc này bằng việc kết hợp các cách với nhau: dựa trên những cảm giác bản năng của ta, nghiên cứu những hình mẫu, nhìn nhận tổng quan về khối lượng thông tin rộng lớn hiện có.



Theo cách này, ta hi vọng sẽ tìm được thông tin mới có thể giúp giải quyết vấn đề. Một khi đã đạt được sự thông hiểu này, ta sẽ chấp nhận và thiết lập khung nhận thức mới.

Ở trường hợp các bà nội trợ Mỹ trong Thế chiến II, Lewin đã cung cấp cho họ thông tin mới bằng cách dạy họ về mùi vị thơm ngon và giá trị dinh dưỡng của nội tạng động vật (nhờ đó thay đổi niềm tin cũ của họ cho rằng đó là thứ thịt kém chất lượng) và thuyết phục họ rằng trong tình trạng khan hiếm thời chiến, hoàn toàn không có gì đáng xấu hổ khi dùng chúng cho gia đình mình cả (nhờ đó thay đổi được niềm tin của họ từ thời trước chiến tranh rằng chỉ có tầng lớp thấp trong xã hội mới ăn loại thực phẩm đó).

Giai đoạn đóng băng

Sau khi sự thay đổi đã được thực hiện trong một tổ chức, nó sẽ phải trở thành một phần văn hóa công ti (hay được "đóng băng") nhằm duy trì thành công lâu dài. Những quá trình tư duy, cách làm và hành vi mới được tiếp nhận trong giai đoạn chuyển tiếp cần phải biến thành lệ thường. Việc quản lí có thể giúp bảo đảm những thay đổi được thiết lập vững chắc hơn bằng cách công bố những lợi ích mà sự thay đổi đã đem lại cho công ti, đồng thời nuôi dưỡng cảm xúc tích cực hướng tới sự thay đổi ở nhân viên, có thể bằng cách thưởng cho việc thực thi những kĩ năng hoặc quá trình mới. Ví dụ, trong thập niên 1990, hãng hàng không Continental đứng trước nguy cơ phá sản. Để duy trì hoạt động, ban quản lí đã thực hiện

Học cách sử dụng những công nghệ mới thay vì những thứ đã lỗi thời có thể sẽ dễ dàng hơn nếu được tăng cường những nguồn lực thúc đẩy – như khả năng kết nối với bạn bè và gia đình rộng khắp, tức thì và không tốn kém.

CappuccinoTeam



Trong Thế chiến II, những phụ nữ làm nội trợ được khuyến khích thay đổi nhiều niềm tin của họ, từ việc chấp nhận thay đổi loại thực phẩm và cách ăn mặc, đến việc chấp nhận rằng họ có năng lực làm những "công việc đàn ông".

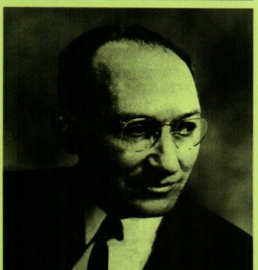
một thay đổi lớn: chuyển trọng tâm của công ti từ việc tiết kiệm chi phí sang việc những dịch vụ chất lượng cao đáp ứng yêu cầu của khách hạng sang. Họ quyết định thưởng cho nhân viên nào áp dụng được những chính sách và cách làm mới (để bảo đảm những ưu tiên mới được làm theo) bằng cách thưởng thêm mỗi người 65 đô nếu Bộ Giao thông Vận tải Mỹ xếp hạng họ trong nhóm năm hãng hàng không tốt nhất. Việc sử dụng mô hình thay đổi của Lewin đã đánh dấu bước tiến vượt bậc của hãng hàng không Continental từ một hãng kém nhất thành hãng hàng không được bình chọn của năm.

Ở cấp độ cá nhân, giai đoạn đóng băng đánh dấu thời gian khi những niềm tin và cách làm mới được kiểm chứng qua quá trình thử sai; điều này hoặc sẽ củng cố những thay đổi, hoặc sẽ bắt đầu một quá trình thay đổi mới. Ví dụ, sau một tuần sử dụng nội tạng động vật cho gia đình, người nội trợ thời chiến có thể sẽ xem liệu gia đình mình có thích món đó không, liệu mọi người có khỏe mạnh không, và liệu những gia đình khác có đánh giá tích cực hay tiêu cực về cô dựa trên lựa chọn ăn nội tạng đó không. Nếu những câu trả lời cho các câu hỏi này là tích cực thì cô ấy sẽ tiếp tục dùng thứ thực phẩm đó cho bữa tối. Tuy nhiên, nếu những đứa con cô tỏ ra không khỏe như khi chúng ăn thịt gà hay bò, hay nếu những phụ nữ khác chê bai việc cô chọn ăn nội tạng động vật, có thể cô sẽ quyết định bỏ món nội tạng và tìm những cách khác để chăm sóc gia đình, bắt đầu quá trình phá băng và làm lại từ đầu.

Công trình thực nghiệm tiên phong của Lewin về các hệ thống xã hội giúp ông được thừa nhận rộng rãi là cha đẻ tâm lí học xã hội. Ông là nhà tâm lí đầu tiên nghiên cứu "động lực nhóm" và sự phát triển của các tổ chức một cách có phương pháp. Ông ứng dụng nhiều thành quả của khoa học xã hội để thay đổi xã hội hiệu quả hơn, và công trình của ông ảnh hưởng tới khắp các lĩnh vực tâm lí học thực nghiệm và tâm lí học xã hội. ▪

> Không có gì mang tính thực hành hơn là một lí thuyết tốt.
> **Kurt Lewin**

Kurt Lewin



Nhà tâm lí học người Mỹ gốc Đức Kurt Lewin sinh năm 1890 trong một gia đình Do Thái trung lưu ở Mogilno, Ba Lan (sau thuộc Phổ). Năm 1905, gia đình ông chuyển tới Berlin, nơi ông học y khoa tại Đại học Freiburg trước khi chuyển sang Đại học Munich để nghiên cứu sinh học. Trong Thế chiến I, ông phục vụ trong quân đội Đức, nhưng sau khi bị thương, ông về Berlin hoàn thành chương trình tiến sĩ. Ông làm việc tại Viện Tâm lí học, Berlin, từ năm 1921 đến năm 1933, khi chính sách hạn chế với người Do Thái buộc ông từ chức và tị nạn sang Hoa Kỳ. Ông bắt đầu làm việc tại Đại học Cornell, sau đó chuyển tới Đại học Iowa, nơi ông trở thành giáo sư. Năm 1944, ông trở thành giám đốc điều hành Trung tâm nghiên cứu Động lực nhóm tại Viện Công nghệ Massachusetts, nhưng qua đời chỉ ba năm sau đó vì đau tim.

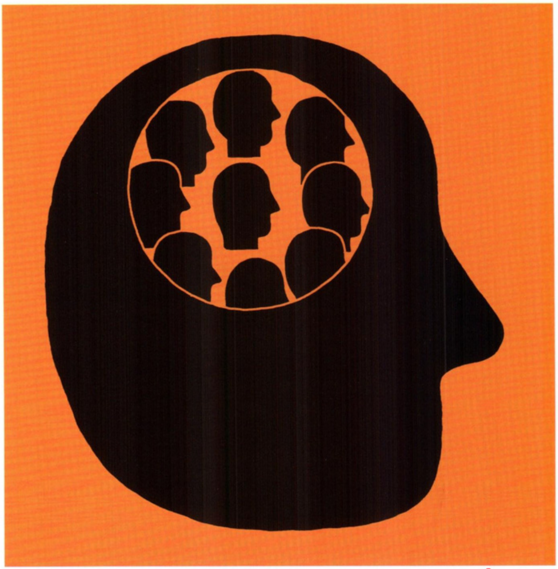
Tác phẩm chính

1935 *Một lí thuyết năng động về nhân cách*
1948 *Giải quyết những xung đột xã hội*
1951 *Lí thuyết trường trong khoa học xã hội*

Cappuccino Team

THÔI THÚC HƯỚNG TỚI TUÂN PHỤC XÃ HỘI MẠNH ĐẾN MỨC NÀO?

SOLOMON ASCH (1907-1996)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Sự tuân phục

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1880 Hippolyte Bernheim, một bác sĩ người Pháp, sử dụng thôi miên để chứng minh khái niệm "tính dễ bị ám thị".

1935 Thí nghiệm về xu hướng tuân phục của Muzafer Sherif khiến Asch phát triển Hệ hình Asch.

SAU ĐÓ
1963 Những thí nghiệm về tuân thủ của Stanley Milgram cho thấy mọi người có xu hướng tuân lệnh một nhân vật uy quyền bất chấp việc cảm thấy xung đột về đạo đức.

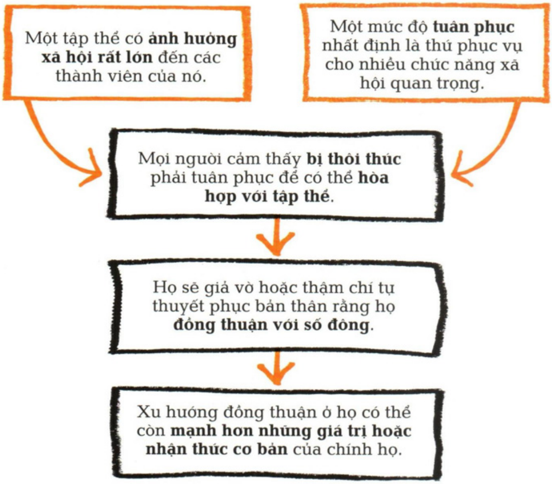
1976 Serge Moscovici cho rằng nhóm thiểu số kiên định vẫn có thể bị tác động.

1979 Knud S. Larsen, một nhà tâm lí học người Đan Mạch, cho thấy sự tuân phục có thể gắn với môi trường văn hóa.

Nhà tâm lí học xã hội Solomon Asch thách thức quan điểm của chúng ta cho rằng mình là những con người tự chủ khi ông thiết kế một thí nghiệm nhằm chứng tỏ xu hướng tuân phục của chúng ta. Thí nghiệm nổi tiếng của ông cho thấy, khi người ta đối diện với một quan điểm của đa số, xu hướng tuân phục sẽ mạnh hơn việc tin theo những gì họ nhận thức được là đúng. Ông trình bày chi tiết phát hiện này trong công trình năm 1955 *Những quan điểm và áp lực xã hội*, trong đó còn bàn về ảnh hưởng của xã hội trong việc định hình niềm tin,

CappuccinoTeam

Xem thêm: Serge Moscovici 238–39 ▪ Stanley Milgram 246–53 ▪ Philip Zimbardo 254–55 ▪ Max Wertheimer 335 ▪ Muzafer Sherif 337

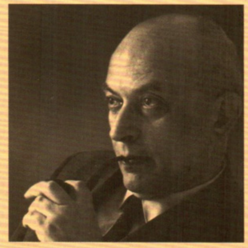


nhận định và việc làm của cá nhân. Asch muốn nghiên cứu ảnh hưởng của áp lực tập thể lên quyết định của cá nhân, và thái độ của mọi người bị ảnh hưởng bởi nguồn lực xã hội xung quanh họ như thế nào và tới mức nào.

Nhà tâm lí học Thổ Nhĩ Kỳ Muzafer Sherif cũng tìm cách trả lời những câu hỏi tương tự vào năm 1935, sử dụng một ảo ảnh thị giác gọi là hiệu ứng tự vận động, khi một điểm sáng cố định trong một căn phòng tối dường như chuyển động. Ông nói với người tham gia rằng ông sẽ di chuyển điểm sáng và hỏi họ xem điểm sáng đã di chuyển được bao xa. Kiểm chứng trong các nhóm cho thấy sự ước lượng của những người tham gia đều quy về một tiêu chuẩn của nhóm, cho thấy họ đã sử dụng sự ước lượng của người khác như khung tham chiếu trong một tình huống mơ hồ. Dù Sherif tin ông đã chứng minh được những nguyên lí của sự tuân phục, nhưng Asch phản bác rằng – vì không có câu trả lời đúng hay sai nào cho nhiệm vụ đó – chưa thể rút ra kết luận cuối cùng được. Ông cho rằng sự tuân phục chỉ có thể đo được dựa trên xu hướng đồng thuận của cá nhân với các thành viên nhóm khi họ thống nhất đưa ra một câu trả lời sai cho một nhiệm vụ có giải pháp hiển nhiên. Nhiệm vụ nhận thức đơn giản này gọi là Hệ hình Asch, được thiết kế để chứng minh điều này.

Hệ hình Asch

Thí nghiệm được tiến hành với 123 nam giới, mỗi người được đặt vào một nhóm có năm đến bảy



Solomon Asch

Solomon Elliott Asch là người tiên phong trong lĩnh vực tâm lí học xã hội. Ông sinh năm 1907, trong một gia đình Do Thái tại Warsaw (sau này là một phần của Đế quốc Nga). Năm 13 tuổi, ông di cư sang Mỹ và học tâm lí học. Ông nhận bằng tiến sĩ năm 1932 ở Đại học Columbia, nơi ông chịu ảnh hưởng của Max Wertheimer.

Asch trở thành giáo sư tại Swarthmore năm 1947, và cộng tác chặt chẽ với Wolfgang Köhler. Ông là giáo sư thỉnh giảng tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và Harvard, nơi ông hướng dẫn luận án tiến sĩ cho Stanley Milgram, trước khi chuyển tới Đại học Pennsylvania. Ông được nhận nhiều phần thưởng gồm Phần thưởng cho Đóng góp Khoa học Xuất sắc từ Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ. Ông qua đời năm 88 tuổi.

Tác phẩm chính

1951 *Hiệu ứng áp lực nhóm lên việc điều chỉnh và bóp méo nhận định*
1952 *Tâm lí học xã hội*
1955 *Những quan điểm và áp lực xã hội*
1956 *Những nghiên cứu về sự độc lập và sự tuân phục*

CappuccinoTeam

"đồng minh" (những người biết mục đích thật sự của thí nghiệm nhưng được giới thiệu với tư cách cũng là người tham gia). Nhóm sẽ được cho xem một tấm bảng với một đường kẻ trên đó, sau đó là một tấm bảng khác với ba đường kẻ là A, B, và C, và họ được hỏi rằng đường nào trong ba đường đó có cùng độ dài với đường kẻ ở tấm bảng đầu tiên.

Căn phòng được tổ chức sao cho người tham gia đích thực sẽ đưa ra câu trả lời vào lúc cuối hoặc gần cuối. Trong 18 lần thử như vậy, các đồng minh sẽ được hướng dẫn đưa ra câu trả lời đúng trong sáu lần đầu, nhưng sau đó sẽ đồng loạt đưa ra câu trả lời sai cho 12 lần thử còn lại. Việc này là để xem liệu người tham gia đích thực có trả lời đúng không, hay sẽ tìm cách trả lời khớp với đáp án của các đồng minh khi tất cả họ đều đưa ra câu trả lời sai. Mới đầu, Asch nghĩ rằng chắc chỉ một vài người tham gia sẽ thuận theo những câu trả lời của các đồng minh thôi. Nói cho cùng thì nhiệm vụ rất đơn giản và câu trả lời cũng rất rõ ràng; trong nghiên cứu với người tham gia là các phi công, trong đó không có áp lực phải tuân theo sai lầm của nhóm, chỉ có ba lỗi trong 720 lần thử. Nhưng kết quả của nghiên cứu thực tế thật đáng kinh ngạc. Khi bị bao quanh bởi một nhóm cùng đưa ra câu trả lời sai, những người tham gia đưa ra câu trả lời sai cho khoảng một phần ba (32%) số câu hỏi; 75% trong số họ đưa ra câu trả lời sai cho ít nhất một câu hỏi. Một người tuân theo nhóm đã đưa ra 11 câu trả lời sai trong số 12 lần thử. Vì nhiệm vụ rất đơn giản và rõ ràng, nên số liệu này cho thấy một mức độ tuân thủ nhóm rất cao ở những người tham gia. Tuy nhiên, không có người nào tuân theo mọi lần thử, và có 13 trong số 50 (khoảng 26%) người tham gia không bao giờ tuân theo nhóm.

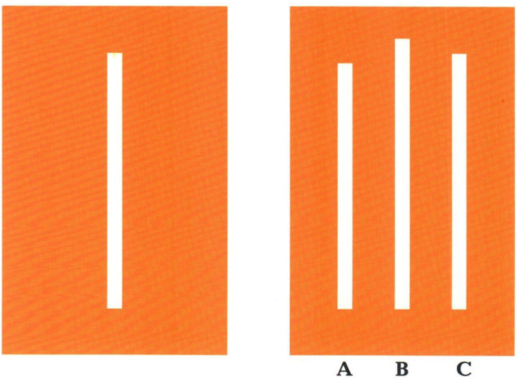
> Tất cả những người mềm mỏng đều không thấy được tần suất phục tùng của họ.
> **Solomon Asch**

Kết quả cho thấy người tham gia có xu hướng tuân thủ rất cao. Những người dám tách ra khỏi ý kiến của nhóm và đưa ra câu trả lời độc lập thì không chịu thua đám đông dù qua nhiều lần thử, nhưng những người chọn cách tuân theo số đông lại không thể phá vỡ khuôn mẫu này.

Những giải thích

Để hiểu sâu hơn về những kết quả thu được, Asch phỏng vấn những người tham gia để tìm hiểu lí do tại sao họ lại đưa ra những câu trả lời sai. Một số người nói rằng họ muốn thuận theo cái mà họ tin là mong muốn của những người làm thí nghiệm và tránh gây rắc rối cho quá trình thí nghiệm. Một số ít băn khoăn không biết liệu có phải do họ bị mỏi mắt hay ngồi ở một vị trí làm sai lạc góc nhìn không. Một số bác bỏ việc họ nhận ra mình bị cấy những câu trả lời sai. Chỉ một số người thừa nhận họ biết các câu trả lời là sai, và nói thêm rằng họ không muốn tách ra hoặc tỏ ra khác biệt và ngu ngốc: họ muốn hòa hợp với nhóm. Asch cũng hỏi những người tham gia đã kiên định với câu trả lời đúng và độc lập, và phát hiện ra rằng

Trong thí nghiệm theo Hệ hình Asch, người tham gia trải qua một bài kiểm tra thị giác. Họ phải quyết định xem đường nào trong ba đường ở tấm bảng thứ hai có cùng độ dài với đường kẻ ở tấm bảng thứ nhất. Mỗi câu hỏi được xem là một lần "thử", và có 18 lần thử tất cả.



CappuccinoTeam

không phải họ không dao động vì số đông, nhưng họ có khả năng lấy lại tinh thần sau khi nghi ngờ để đưa ra câu trả lời chân thật nhất về những gì họ thấy.

Asch thực hiện nhiều biến thể khác của thí nghiệm để kiểm chứng xem sự khác nhau về độ lớn của đám đông có tạo nên khác biệt trong mức độ tuân phục nhóm không. Ông thấy rằng chỉ một đồng minh thì không có ảnh hưởng gì tới sự đồng thuận của người tham gia thật sự, nếu có hai đồng minh thì chỉ có ảnh hưởng nhỏ, nhưng khi có ba hoặc nhiều đồng minh hơn thì xu hướng tuân phục trở nên tương đối chắc chắn. Sự nhất trí trong những câu trả lời của các đồng minh còn là yếu tố tác động mạnh hơn; nhưng nếu chỉ có một đồng minh đưa ra câu trả lời khác thì người tham gia thật sự có xu hướng đưa ra câu trả lời độc lập (và đúng) nhiều hơn. Điều này cho thấy sức mạnh của thiểu số bất đồng dù rất nhỏ. Hơn nữa, Asch phát hiện rằng nếu ông cho những người tham gia thật sự trả lời một cách riêng tư, như ghi ra giấy chẳng hạn, thì sự đồng thuận giảm xuống đáng kể, thậm chí điều này vẫn đúng nếu những đồng minh đưa ra câu trả lời bằng cách nói ra.



Thượng nghị sĩ Mỹ Joseph McCarthy đã làm dấy lên phong trào đàn áp những người cộng sản trong những năm 1950, tạo nên bầu không khí sợ hãi và sự tuân phục rất cao về chính trị và xã hội.

Những quy chuẩn văn hóa

Một số nhà tâm lí cho rằng phát hiện của Asch chỉ phản ánh bầu không khí văn hóa những năm 1950 ở Mỹ trong thời kì chủ nghĩa McCarthy, khi sự bất đồng chính kiến bị xem là chống đối chính quyền Mỹ, và mọi người sẽ bị bắt giam vì quan điểm riêng của họ. Những nghiên cứu sau đó cho thấy các mức độ tuân phục khác nhau. Ví dụ, một nghiên cứu đầu những năm 1970 (thời kì tư tưởng tự do và tiến bộ ở Mỹ) cho thấy một tỉ lệ tuân phục thấp hơn rất nhiều. Tuy nhiên, một nghiên cứu vào cuối những năm 1970 lại cho thấy những tỉ lệ cao hơn.

Tỉ lệ tuân phục ở các nền văn hóa khác nhau cũng khác nhau. Các nhà nghiên cứu thấy rằng những nền văn hóa thiên về tính cá nhân như Mỹ, Liên hiệp Anh, và các nước Tây Âu khác, nơi sự lựa chọn và những thành tựu cá nhân được đánh giá cao, thì mức độ tuân phục thấp hơn những nền văn hóa mang tính tập thể như Nhật Bản, Fiji và các quốc gia châu Phi, nơi việc thuộc về tập thể được đánh giá cao.

Các nhà tâm lí học cũng phê bình các phương pháp của Asch dựa trên cơ sở rằng ông chỉ tập trung vào một phiên bản đơn giản hóa của hành vi nhóm, không mang tính tiêu biểu cho nhiều tương tác khác của các đối tượng, hoặc ông tập trung nhiều vào những cá nhân trong nhóm hơn là vào động lực nhóm. Những người khác nghi ngờ liệu ông có phóng đại về khả năng số đông ảnh hưởng tới số ít không. Cụ thể như Serge Moscovici, người không đồng tình với phân tích của Asch và cho rằng một thiểu số tích cực cũng có thể ảnh hưởng tới số đông và tạo nên sự thay đổi. Moscovici đã được gợi hứng để phát triển những nghiên cứu của riêng ông nhằm chứng minh một thiểu số kiên định có thể tác động đến suy nghĩ của đa số như thế nào.

> Một thành viên của bộ tộc ăn thịt người chấp nhận tục ăn thịt người là thú hoàn toàn phù hợp.
> **Solomon Asch**

Dù Asch thừa nhận rằng đời sống xã hội cần có sự nhất trí nhất định, nhưng ông cũng nhấn mạnh rằng nó sẽ mang tính phong phú hơn nữa khi cá nhân đóng góp những hiểu biết và kinh nghiệm độc lập của mình. Sự đồng lòng nhất trí không nên sinh ra từ nỗi sợ hãi hoặc xu hướng tuân phục; phát hiện của ông về xu hướng tuân phục, ngay cả ở những người trí thức, đã đặt ra những câu hỏi về giá trị xã hội và chất lượng giáo dục.

Những kết luận của Asch đã làm nổi bật quyền lực (và cũng là mối nguy hiểm) của ảnh hưởng xã hội tới việc định hình niềm tin và hành vi cá nhân. Nếu thứ gì đó dần trở thành bình thường đối với một nhóm, áp lực xã hội sẽ bảo đảm cho sự đồng thuận. Được khơi gợi bởi lí thuyết của Asch, thí nghiệm về sự tuân lệnh của Stanley Milgram đã cho thấy những người bình thường cũng có thể trở nên độc ác khi chịu áp lực của sự tuân phục.

Tuy nhiên, đa số người tham gia trong nghiên cứu của Asch, thậm chí cả những người đã đồng thuận theo đám đông, cũng nói rằng họ đánh giá cao sự độc lập tinh thần, khiến ông cũng cảm thấy lạc quan về nhân tính. ■

CappuccinoTeam



CUỘC ĐỜI RẤT GIỐNG SÂN KHẤU KỊCH

ERVING GOFFMAN (1922-1982)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Quản lí ấn tượng

TRƯỚC ĐÓ
1890 William James đưa ra sự phân biệt đầu tiên giữa cái tôi chủ thể mang tính cá nhân và cái tôi khách thể mang tính cộng đồng.

1902 Nhà xã hội học người Mỹ Charles Cooley đặt ra thuyết cái tôi soi gương, trong đó cho rằng cái tôi là thứ được phản ánh trong những phản ứng của người khác.

SAU ĐÓ
1990 Các nhà tâm lí học người Mỹ là Mark Leary và Robin Kowalski xác định ba cách theo đó sự quản lí ấn tượng có thể thúc đẩy đời sống lành mạnh: sự thuộc về, tự cải thiện và tự hiểu mình.

1995 Nhà tâm lí học Sarah Hampson cho rằng hành vi của chúng ta thay đổi theo người mà ta tương tác cùng, và những người khác nhau sẽ gợi ra những mặt khác nhau trong nhân cách của chúng ta.

Tương tác xã hội có thể so sánh với một vở kịch trên sân khấu.

Mọi người cũng giống như các diễn viên, cố tạo nên **ấn tượng tốt đẹp** về bản thân qua việc lựa chọn kịch bản, bối cảnh, trang phục, kĩ năng và đạo cụ.

Có **"sân khấu"** dành cho những nhân cách xã hội của chúng ta, và có **"hậu trường"** dành cho đời sống riêng tư của chúng ta.

Có những **khán giả** xem trình diễn.

Cuộc đời rất giống sân khấu kịch.

Được đưa ra bởi Erving Goffman, quản lí ấn tượng là một lí thuyết liên quan đến việc chúng ta tạo ra, duy trì và làm nổi bật bản sắc xã hội của mình như thế nào. Goffman cho rằng một phương diện cơ bản của tương tác xã hội là ta cố gắng – hoặc ý thức hoặc vô thức – điều động và kiểm soát cách người khác tiếp nhận ta. Bất cứ khi nào tương tác với người khác, ta sẽ trưng ra một hình ảnh xã hội của mình. Trong một số trường hợp, ta có thể cố gây ảnh hưởng tới người nào đó (như nhà tuyển dụng); trong tình huống khác, có thể ta chỉ đơn giản muốn duy trì hình ảnh đáng yêu thích của bản thân. Trong cuốn sách năm 1959, *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thường ngày*, Goffman đã rút ra sự tương đồng giữa quản lí ấn tượng và sân khấu kịch, cho thấy những

CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ William Glasser 240–41 ▪ Stanley Milgram 246–53 ▪ David C. McClelland 322–23 ▪ Walter Mischel 326–27

cách thức ta thể hiện bản thân trong thế giới thực giống những thứ được các diễn viên kịch diễn trên sân khấu như thế nào. Mỗi tương tác xã hội được thôi thúc hướng đến việc gây nên ấn tượng đặc thù cho khán giả cũng hệt như hướng tới sự tự biểu lộ chân thực nhất.

Trong thực tế, theo lí thuyết của Goffman, nhân cách là tổng số những vai khác nhau mà một người đóng trong đời mình. Điều này ngụ ý rằng cái tôi chân thực không phải là một hiện tượng nội tại mang tính riêng tư, mà là hiệu ứng mang tính kịch từ những cách thức mà một người thể hiện bản thân với xã hội. "Cuộc đời rất giống sân khấu kịch", như lời Goffman: tạo nên một ấn tượng thành công cần có sự dàn dựng, đạo cụ, trang phục và kĩ năng thích hợp, và hiểu biết chung về những gì sẽ được diễn trên sân khấu (ở vùng công cộng) đối lập với hậu trường (trong vùng cá nhân, riêng tư).

Những kĩ năng trình diễn

Goffman tin rằng trong đời thật, mọi người đều có khả năng chọn sân khấu, đạo cụ và trang phục cho riêng mình để trình diễn với khán giả. Nhiệm vụ chính của cả diễn viên xã hội lẫn diễn viên sân khấu là duy trì được cảm giác gắn kết thông qua tương tác với những diễn viên khác. Điều này chỉ có thể có được khi mọi người cùng đồng thuận về "định nghĩa của tình huống", về những đặc điểm, kì vọng và giới hạn của vở diễn hay một tương tác đặc thù nào đó, để mỗi người biết cách thức phù hợp mà tương tác và hòa mình với bối cảnh xã hội.

Để tuân thủ đúng, mọi người phải đồng thuận về bản sắc cá nhân của mình, về bối cảnh xã hội và những kì vọng của tập thể đối với hành vi trong bối cảnh đó. Ví dụ, những người danh tiếng tới tham dự một bữa tiệc của giới thượng lưu đều phải ngầm đồng thuận để hiểu với nhau rằng họ là "những người danh tiếng tới dự bữa tiệc thượng lưu"; mỗi người sẽ chấp nhận vai đã được ấn định cho mình trong tình huống đó và khích lệ những diễn viên hay người quan sát (khán giả) khác chấp nhận sự ấn định này. Tuy nhiên, nếu sự ấn định của một bối cảnh nào đó bị mất uy tín – ví dụ như đồ ăn tại bữa tiệc không có gì đặc biệt ngoài bánh pizza, hoặc có cả những người không nổi tiếng tham gia – thì mọi người sẽ có xu hướng vờ như không có gì thay đổi, nhờ đó tạo nên một không khí giả tạo để giữ hòa khí và tránh bị lúng túng.

Goffman được cho là rất thích đi kiểm tra những giới hạn của các quy tắc định hình nên những cuộc gặp gỡ trong các nhà hàng, nhà hát và rạp chiếu phim. ▪



Những nhân viên khách sạn ở "sân khấu" khi họ tương tác với xã hội. Hành vi của họ có thể sẽ thay đổi, thoải mái hơn khi họ hết nhiệm vụ ở "hậu trường".

Erving Goffman



Erving Goffman, nhà xã hội học và cây bút người Canada, sinh ra tại Mannville, Alberta. Tổ tiên của ông là người Do Thái Ukraina di cư sang Canada. Goffman lấy bằng cử nhân xã hội học và nhân chủng học tại Đại học Toronto, sau đó lấy bằng thạc sĩ và tiến sĩ xã hội học tại Đại học Chicago. Năm 1962, ông trở thành giáo sư tại Đại học California, và tới năm 1969 ông đã xuất bản bảy cuốn sách quan trọng. Bi kịch xảy ra năm 1964 khi người vợ đầu của ông tự tử; Goffman viết về trải nghiệm này trong tác phẩm năm 1969, *Sự điên rồ của nơi chốn*. Năm 1981 ông kết hôn lần nữa, và năm 1982, dù vốn bị xem là người ngoài khuôn khổ, ông trở thành chủ tịch Hiệp hội Xã hội học Hoa Kỳ. Ông qua đời vài tháng sau đó vì ung thư dạ dày.

Tác phẩm chính

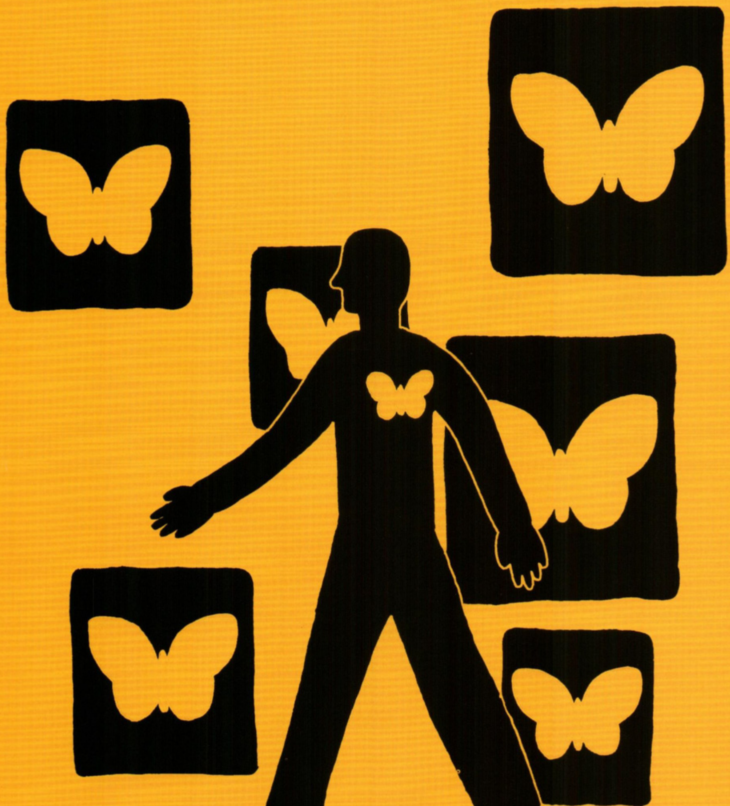
1959 *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thường ngày*
1961 *Những nhà thương điên*
1971 *Những mối liên hệ trong cộng đồng*
1974 *Khung phân tích*

CappuccinoTeam

CÀNG NHÌN THỨ GÌ, BẠN SẼ CÀNG THÍCH NÓ

ROBERT ZAJONC (1923-2008)

Cappuccino Team



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Sự quen thuộc

TRƯỚC ĐÓ
1876 Nhà tâm lí học thực nghiệm người Đức Gustav Fechner cho rằng sự quen thuộc gia tăng cảm xúc tích cực đối với tác phẩm nghệ thuật, nhưng "sự quá bão hòa" dẫn đến ác cảm.

1910 Edward B. Titchener ghi nhận hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy, mô tả nó là "hơi ấm phát quang" mà ta trải nghiệm khi có những thứ quen thuộc hiện diện.

SAU ĐÓ
1971 Nhà tâm lí học T. T. Faw và D. Pien phát hiện ra rằng người lớn và trẻ em thích những bức vẽ không quen thuộc hơn là những hình quen thuộc.

1989 Robert Bornstein phát hiện ra rằng hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy sẽ mạnh nhất khi kích thích không quen thuộc diễn ra nhanh.

Phơi nhiễm lặp đi lặp lại với một kích thích sẽ sinh ra sự **quen thuộc** đối với nó.

Sự quen thuộc dẫn tới sự **thay đổi thái độ** đối với kích thích...

...dưới dạng **ưa thích hoặc có cảm tình**.

Sự ưa thích này mang tính cảm xúc và được định hình ở **cấp tiềm thức** trước khi chúng ta ý thức được nó.

Càng nhìn thứ gì, bạn sẽ càng thích nó.

Giữa thế kỉ 20, các nhà khoa học xã hội vẫn có xu hướng giải thích hành vi con người dựa trên những yếu tố môi trường. Tuy nhiên, nhà tâm lí học gốc Ba Lan Robert Zajonc tin rằng để có được hiểu biết toàn diện hơn, ta cần tính đến cả những chức năng của tâm trí. Quan tâm chính của Zajonc là mối liên hệ giữa cảm nhận và tư duy – điểm tương giao giữa cảm xúc và nhận thức – và ông dành phần lớn sự nghiệp để tìm hiểu những yếu tố nào trong số này có ảnh hưởng mạnh hơn lên hành vi. Để làm việc này, năm 1968 ông đã thực hiện một thí nghiệm có ảnh hưởng lớn, giúp ông tìm ra "hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy", đóng góp nổi tiếng nhất của ông cho tâm lí học xã hội.

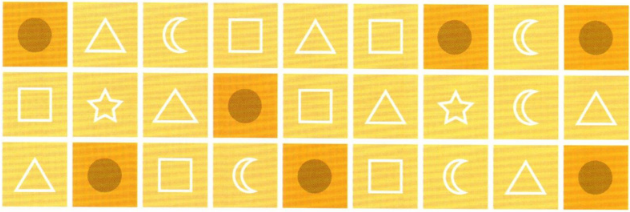
Những thí nghiệm về sự quen thuộc

Zajonc giải thích rằng sự phơi nhiễm thuần túy đơn giản là một điều kiện trong đó có một kích thích tác động tới nhận thức của một người, ở ngưỡng ý thức hoặc vô thức. Hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy đã được ghi nhận trước đó bởi nhà tâm lí học Edward B. Titchener. Năm 1910, ông đã mô tả thứ "hơi ấm phát quang" và cảm giác gần gũi mà một người trải nghiệm khi có sự hiện diện của thứ gì đó quen thuộc. Tuy nhiên, lúc bấy giờ giả thuyết của Titchener đã bị bác bỏ, và ý tưởng đó dần bị lãng quên.

Sự quan tâm của Zajonc đến hiệu ứng này được khơi lên từ bài báo mô tả một thí nghiệm gây tò mò được thực hiện ở Đại học Bang Oregon năm 1967. Bài báo viết rằng một "sinh viên bí ẩn" đã dự một lớp học trong hai tháng, với một cái túi đen trùm kín người. Giáo sư Charles Goetzinger biết người trong túi là ai, nhưng các sinh viên trong lớp thì không. Goetzinger quan sát cả lớp để đánh giá phản ứng

CappuccinoTeam

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ▪ Edward B. Titchener 334 ▪ Stanley Schachter 338



Thực nghiệm năm 1968 của Zajonc kiểm chứng hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy bằng cách cho mọi người xem những biểu tượng được trình chiếu với tỉ lệ lặp đi lặp lại thất thường; càng thấy một biểu tượng thường xuyên bao nhiêu, ta càng thích nó bấy nhiêu.

của họ theo thời gian. Mới đầu các sinh viên có thái độ thù địch với cái túi đen, nhưng thái độ này giảm nhẹ dần theo thời gian, sau cùng mọi người còn tỏ ra thân thiện, thậm chí bảo vệ người trong túi. Goetzinger để ý thấy thái độ của các sinh viên dần "chuyển từ thù địch với người trong cái túi đen sang tò mò, và cuối cùng là thân thiện".

Công trình đột phá của Zajonc, *Hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy về mặt thái độ* được in trong *Tạp chí nhân cách và tâm lí học xã hội* năm 1968. Nó mô tả một loạt thí nghiệm, trong đó ông cho người tham gia xem một chuỗi liên tiếp những hình ảnh ngẫu nhiên – những khối hình học, chữ tượng hình Trung Quốc, họa phẩm, và những bức hình khuôn mặt – được chiếu trước mắt họ rất nhanh đến mức họ không thể nhận thức được hình nào đã được lặp đi lặp lại. Sau đó, khi được hỏi họ thích hình nào nhất, người tham gia thường chọn những hình được phơi nhiễm thường xuyên nhất, dù họ không ý thức được điều đó. Điều mà Zajonc phát hiện ra là sự quen thuộc đã tạo ra sự thay đổi thái độ, phát sinh cảm tình hoặc sự thích thú hơn đối với kích thích quen thuộc. Điều này tăng lên với sự phơi nhiễm: số lần phơi nhiễm với thứ gì đó càng nhiều thì bạn càng có xu hướng thích cái đó. Nói đơn giản, "càng nhìn thứ gì, bạn sẽ càng thích nó".

Các nhà nghiên cứu hiện tượng phơi nhiễm thuần túy kể từ thí nghiệm của Zajonc còn phát hiện ra hiệu ứng này thậm chí có thể được tái tạo bằng cách dùng âm thanh thay vì hình ảnh. Năm 1974, nhà tâm lí học xã hội D. W. Rajecki dùng trứng gà đã thụ tinh làm nghiệm thể, phát những âm với tần suất khác nhau cho những nhóm trứng khác nhau trước khi chúng nở, rồi lại phát những âm này cho cả hai nhóm một lần nữa sau khi chúng đã nở. Không có ngoại lệ, những con gà đều thích những âm thanh chúng đã được nghe khi còn trong trứng.

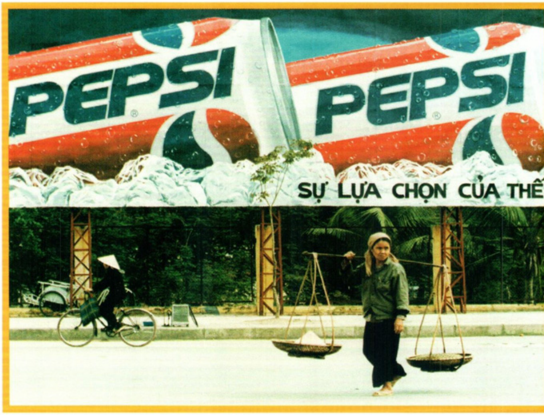
Sở thích là thứ không mang tính hợp lí

Phát hiện của Zajonc chỉ ra rằng xu hướng thích những thứ quen thuộc thuần túy tùy thuộc vào lịch sử phơi nhiễm với chúng, chứ không chịu ảnh hưởng bởi niềm tin hay thái độ cá nhân của một người. Điều này còn đúng với phơi nhiễm diễn ra ở cấp độ tiềm thức, khi nghiệm thể hoàn toàn không ý thức được họ đang phơi nhiễm kích thích đó. Khám phá này khiến Zajonc cho rằng "sở thích không cần có lí do", nghĩa là cảm tình không dựa trên nhận định có lí trí. Điều này trái ngược những gì ta hay hình dung.

Trong tác phẩm *Cảm xúc và tư duy* viết năm 1980, Zajonc cho rằng trong thực tế cảm xúc và suy nghĩ rất độc lập với nhau. Cảm xúc không chỉ diễn ra trước suy nghĩ trong một phản ứng phức tạp của một người với một kích thích nào đó, nó còn là yếu tố quyết định mạnh nhất đến thái độ và quyết định của họ. Công trình này đã gây nhiều tranh luận, và nó giúp đem lĩnh vực nghiên cứu về cảm xúc trở lại tâm điểm của tâm lí học phương Tây, một phần bởi lí thuyết này mang nhiều ứng dụng quan trọng cho việc nghiên cứu các quá trình ra quyết định. Nó gợi ý

> Sự xa lạ thường gắn với tính không chắc chắn và xung đột – những trạng thái thường gây ra cảm xúc tiêu cực hơn là tích cực.
>
> **Robert Zajonc**

CappuccinoTeam



> Ngành quảng cáo luôn gắn với tiềm năng phơi nhiễm quảng cáo cao độ.
> **Robert Zajonc**

Sự phơi nhiễm lặp đi lặp lại với một nhãn hiệu có thể tạo ra sự thích thú đối với nó, ngay cả khi nó được thể hiện không có thông tin thực tế nào và không đòi hỏi sự ra quyết định nào từ người nhìn thấy nó.

rằng, trái với những gì ta thường tin, không phải sự hợp lí và lí trí định hướng quyết định ta; thực tế ta thường quyết định rất nhanh, dựa trên cảm xúc và bản năng trước khi có cơ hội xem xét sự lựa chọn đó một cách ý thức – ta đưa ra những đánh giá không cần có thông tin. Nếu điều này là đúng thì sẽ dẫn đến việc tư duy logic của ta chỉ là thứ biện minh và hợp lí hóa những quyết định mà ta đã đưa ra, thay vì là thứ đưa ra lựa chọn ngay từ đầu.

Zajonc kết luận rằng "cảm xúc luôn hiện diện như thứ đi kèm với suy nghĩ, trong khi điều ngược lại thì không đúng đối với nhận thức". Ta không bao giờ nghĩ về thứ gì mà không gắn kèm cảm xúc; như Zajonc nói, ta không chỉ nhìn thấy "một ngôi nhà", mà ta thấy "một ngôi nhà đẹp" hoặc "một ngôi nhà tráng lệ". Mọi nhận thức mà ta có đều chứa một phần cảm xúc nào đó. Zajonc cho rằng tính lấn át của cảm xúc đối với nhận thức cũng thể hiện trong trí nhớ, như Frederic Bartlett lưu ý trong cuốn sách *Ghi nhớ* của ông: "Khi một nghiệm thể được yêu cầu nhớ lại, rất thường khi thứ đầu tiên nổi lên là thứ gì đó thuộc về thái độ."

> Hình thức trải nghiệm mà chúng ta gọi là "cảm nhận" là thứ đi kèm với mọi dạng nhận thức.
> **Robert Zajonc**

Sự hấp dẫn giữa các cá nhân

Tác động của hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy vượt xa giới hạn của phòng thực nghiệm, đi vào phạm vi của sự hấp dẫn giữa các cá nhân. Trong bối cảnh này, nó được gọi là "hiệu ứng gần gũi", khi ta có xu hướng hình thành tình bạn hoặc quan hệ yêu đương với người ta thường xuyên gặp. Một cách giải thích cho điều này tập trung vào khía cạnh tiến hóa: khi con vật bị phơi nhiễm với thứ gì đó lần đầu, chúng thường sẽ có phản ứng sợ hãi thoái lui, nhưng những phơi nhiễm lặp đi lặp lại – khi đó con vật sẽ nhận ra nguy cơ đã không thành hiện thực – sẽ dẫn đến sự suy giảm các phản ứng tiêu cực. Zajonc đào sâu vào ý tưởng này với các nghiệm thể là con người; ông phát hiện thấy mọi người thường hình thành những thái độ rất tiêu cực đối với hình dung về một nhóm người không quen, gán cho họ những đặc tính khó chịu mà không có lí do rõ ràng nào, thay vì thừa nhận thực tế họ là những người hoàn toàn xa lạ. Tuy nhiên, cũng như những hình dạng và biểu tượng, sự phơi nhiễm lặp đi lặp lại cho thấy sẽ làm tăng sự tin tưởng và cảm tình.

Một cách giải thích khác cho hiệu ứng gần gũi tập trung vào nhiều yếu tố tham gia trong sự hấp dẫn liên cá nhân, bao gồm sự tương đồng thái độ, sự hấp dẫn thể chất và cảm tình qua lại giữa đôi bên. Sự tương tác thường xuyên giữa con người với nhau có thể không chỉ làm tăng mức độ

CappuccinoTeam

quen thuộc, mà còn làm tăng ấn tượng về sự tương đồng, do đó sinh ra những cảm xúc tích cực, và cuối cùng là sự hấp dẫn.

Phơi nhiễm và quảng cáo

Quảng cáo là một lĩnh vực khác mà hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy có vai trò rất quan trọng, dù kém rõ ràng hơn. Nghiên cứu cho thấy dường như việc phơi nhiễm lặp đi lặp lại với một nhãn hàng hoặc tên hãng sẽ làm tăng doanh số, nhưng giả thuyết này rõ ràng quá đơn giản hóa, vì nó không tính đến những hệ quả khác của việc phơi nhiễm thường xuyên.

Một nghiên cứu đã dùng biểu ngữ quảng cáo để kiểm chứng hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy ở các sinh viên. Các nghiệm thể được đưa một bài báo để đọc trên màn hình trong khi biểu ngữ quảng cáo nhấp nháy ở phía trên cùng màn hình. Kết quả chỉ ra rằng những ai phơi nhiễm thường xuyên hơn với biểu ngữ quảng cáo sẽ đánh giá về quảng cáo đó tốt hơn những người thấy ít hơn hoặc không thấy. Tuy nhiên, một nghiên cứu khác cho thấy sự quen thuộc với tên một nhãn hàng có thể sinh ra một thái độ vừa yêu vừa ghét. Điều này là bởi mọi người có cả những liên kết tốt và xấu với những công ti quen thuộc, và tất cả những liên kết này sẽ hiện lên trong tâm trí với sự phơi nhiễm thường xuyên, dẫn tới thái độ lưỡng cực mạnh hơn. Kết quả là, chưa thể nói rõ liệu sự phơi nhiễm thuần túy do quảng cáo lặp đi lặp lại tạo nên có tốt cho việc bán hàng hay không.

Những khuôn mặt thân quen

Zajonc thấy rằng sự phơi nhiễm không chỉ ảnh hưởng tới cách mọi người cảm nhận về ai đó, mà nó còn có thể thay đổi diện mạo một người theo thời gian. Với một nhóm cộng sự, ông đã thực hiện một nghiên cứu để tìm ra liệu khuôn mặt của các cặp vợ chồng có trở nên giống nhau hơn sau khi chung sống 25 năm hay không. Họ so sánh ảnh của các cặp đôi chụp trong năm đầu kết hôn với những bức chụp 25 năm sau, và thấy rằng các cặp đôi nhìn giống nhau hơn sau nhiều năm chung sống. Sau khi loại trừ một số cách giải thích khác, các nhà nghiên cứu cho rằng sự đồng cảm có thể là căn nguyên hiện tượng này. Thời gian đã làm tăng sự đồng cảm của các cặp đôi với nhau, và vì cảm xúc của con người được bộc lộ qua biểu chỉ nét mặt, nên có thể họ bắt đầu bắt chước những biểu cảm của nhau trong quá trình đồng cảm, dẫn đến việc có những kiểu nếp nhăn giống nhau theo thời gian.

Nổi tiếng với phạm vi rộng lớn trong nghiên cứu về các hành vi xã hội cơ bản, Zajonc đã góp phần xây dựng ngành tâm lí học xã hội hiện đại. Ông sử dụng công trình của mình về suy nghĩ và cảm xúc để khám phá các vấn đề như nạn phân biệt chủng tộc, diệt chủng và chủ nghĩa khủng bố, hi vọng những nghiên cứu có thể giúp ngăn chặn chiến tranh và đau khổ cho con người. ■



Các cặp đôi dần trở nên giống nhau theo thời gian vì họ bộc lộ sự đồng cảm qua việc phản ánh những biểu cảm nét mặt của nhau, dẫn đến việc hình thành những đường nét khuôn mặt giống nhau.



Robert Zajonc

Robert Zajonc sinh tại Lodz, Ba Lan. Lúc ông 16 tuổi, gia đình ông chạy nạn sang Warsaw khi Đức Quốc xã xâm chiếm Ba Lan. Hai tuần sau đó, nhà của họ bị đánh bom và cha mẹ ông bị giết. Ông phải mất sáu tháng để phục hồi sức khỏe trong một bệnh viện, sau đó ông bị lính Đức Quốc xã bắt và gửi tới một trại lao động tại Đức. Ông trốn thoát cùng hai tù nhân khác và đi bộ 320 km đến Pháp để rồi lại bị bắt giam. Ông trốn thoát lần cuối và tìm cách sang Mỹ.

Sau Thế chiến II, Zajonc chuyển tới Mỹ, trở thành một nhà tâm lí nổi tiếng, nhận bằng tiến sĩ tâm lí học tại Đại học Michigan. Ông làm việc tại đó cho đến khi về hưu năm 1994, khi ông trở thành giáo sư danh dự của Đại học Stanford. Zajonc qua đời vì ung thư tụy ở tuổi 85.

Tác phẩm chính

1968 *Hiệu ứng phơi nhiễm thuần túy về mặt thái độ*
1975 *Trật tự sinh và sự phát triển trí tuệ*
1980 *Cảm xúc và tư duy*

Cappuccino Team



AI THÍCH PHỤ NỮ TÀI GIỎI?

JANET TAYLOR SPENCE (1923-2015)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu về giới

TRƯỚC ĐÓ
1961 Albert Bandura phát triển lí thuyết học tập xã hội, cho rằng những bé trai và bé gái hành xử khác nhau là vì chúng được đối xử khác nhau.

1970 Robert Helmreich và Elliot Aronson cho xuất bản một nghiên cứu cho thấy đàn ông thấy những người đàn ông tài giỏi dễ mến hơn những người không có tài.

SAU ĐÓ
1992 Nhà tâm lí học người Mỹ Alice Eagly phát hiện ra rằng phụ nữ thường bị đánh giá tiêu cực khi họ bộc lộ tài năng lãnh đạo trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.

2003 Simon Baron-Cohen cho rằng não bộ nữ giới được cấu tạo thiên về đồng cảm, trong khi não bộ nam giới thiên về hiểu biết.

Cho đến khi phong trào nữ quyền diễn ra trong thập niên 1970, nghiên cứu của Janet Taylor Spence vẫn chủ yếu tập trung vào lo âu. Tuy nhiên, sau khi đọc một nghiên cứu do hai đồng nghiệp của bà thực hiện về việc năng lực ở đàn ông có liên quan gì tới việc họ được yêu thích, nhà tâm lí học Mỹ này đã chuyển hướng nghiên cứu sang chủ đề giới. Nhận thấy các nghiên cứu không xét đến nữ giới, bà quyết định thực hiện một nghiên cứu tương tự tập trung hoàn toàn vào phụ nữ. Kết quả là công trình – *Ai thích phụ nữ tài giỏi?* – ra mắt năm 1972.

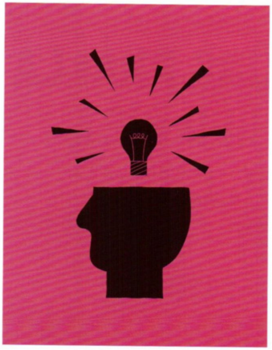
Cùng với Robert Helmreich, Taylor Spence tiến hành kiểm chứng liệu đàn ông và phụ nữ có thích những phụ nữ tài giỏi hơn những người không có tài không. Hai nhà tâm lí cho rằng chỉ những người tin vào bình đẳng giới mới thích tài năng. Để kiểm chứng giả thuyết này, họ thiết kế Thang đo Thái độ về Phụ nữ để đánh giá thái độ về vai trò và quyền của phụ nữ thông qua những câu hỏi về giáo dục, hôn nhân, đời sống nghề nghiệp, thói quen, trí tuệ lãnh đạo, sự tự chủ về mặt xã hội và kinh tế. Kết quả rất đáng ngạc nhiên. Trái với kì vọng của các nhà nghiên cứu, các nghiệm thể không chỉ thích những phụ nữ tài giỏi hơn những người không có tài, mà họ còn đánh giá ở mức cao nhất những phụ nữ có tài trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.

Nghiên cứu nổi bật này đã mở đầu cho những nghiên cứu về giới như một nhánh phụ trong lĩnh vực tâm lí học xã hội. ■

> Ngay cả những đối tượng bảo thủ nhất của chúng tôi… cũng đánh giá rất cao những phụ nữ có tài năng trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.
> **Janet Taylor Spence**

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Guy Corneau 155 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85 ■ Albert Bandura 286–87 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

CappuccinoTeam



KÍ ỨC HỒI NGHIỆM KHỞI SINH BỞI NHỮNG SỰ KIỆN GIÀU CẢM XÚC

ROGER BROWN (1925-1997)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nghiên cứu trí nhớ

TRƯỚC ĐÓ
1890 William James phân biệt giữa trí nhớ ngắn hạn (sơ cấp) và trí nhớ dài hạn (thứ cấp).

1932 Những nghiên cứu của Frederic Bartlett cho thấy trí nhớ hồi nghiệm không đơn giản chỉ là vấn đề nhớ lại; nó là sự tái tạo chủ động những sự kiện quá khứ.

SAU ĐÓ
1982 Nhà tâm lí học Mỹ Ulric Neisser cho rằng những kí ức hồi nghiệm không sử dụng một cơ chế đặc biệt nào và có thể không chính xác vì nhiều lần được "gọi lại" sau biến cố.

1987 Trong *Trí nhớ tự truyện*, nhà tâm lí học người Mỹ David Rubin cho rằng chúng ta nhớ những biến cố nổi bật xác định chúng ta là những con người.

Cuối những năm 1970, giáo sư Đại học Harvard Roger Brown là đồng tác giả của một công trình tên là *Những kí ức hồi nghiệm* đã trở thành nghiên cứu kinh điển về trí nhớ. Brown và cộng sự James Kulik đã đặt ra thuật ngữ này để chỉ một loại kí ức mang tính tự truyện, khi người ta nhớ rất chi tiết và sống động về khoảnh khắc mà họ trải qua một biến cố với mức độ sốc cao.

Công trình đó cho rằng những biến cố có tầm quan trọng văn hóa và cá nhân, như vụ ám sát tổng thống J. F. Kennedy hay Martin Luther King, sẽ kích hoạt một cơ chế ghi nhớ sinh học đặc biệt ("in hằn hiện tại"), tạo ra một bản ghi nhớ lâu bền về biến cố và những hoàn cảnh trong đó chúng ta nhận thức về nó lần đầu tiên. Giống như một bức ảnh chụp, chúng ta có thể mường tượng lại nơi chốn, những người đã ở đó cùng ta, và những gì ta đang làm khi nghe thấy những tin gây sốc đó – như vụ khủng bố ngày 11/9. Brown và Kulik cho rằng những kí ức này rất sống động, chính xác và kéo dài. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu khác như Ulric Neisser phản đối lí thuyết cơ chế đặc biệt này; ông cho rằng sự lâu bền của những kí ức đó có thể là do chúng ta nghĩ về nó (hoặc được nghe) lặp đi lặp lại sau biến cố, do những cá nhân hoặc mọi người trên khắp thế giới nói tới, nên đã liên tục củng cố chúng trong trí nhớ. ■



Vụ ám sát tổng thống John F. Kennedy năm 1963 là biến cố gây sốc và có tầm quan trọng về mặt văn hóa. Brown cho rằng những dạng biến cố này có thể gây ra các "kí ức hồi nghiệm".

Xem thêm: William James 38–45 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Frederic Bartlett 336 ■ Ulric Neisser 339

CappuccinoTeam



MỤC ĐÍCH KHÔNG PHẢI LÀ TĂNG CƯỜNG HIỂU BIẾT, MÀ NẰM TRONG CHÍNH QUÁ TRÌNH BIẾT

SERGE MOSCOVICI (1925-2014)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết kiến tạo xã hội

TRƯỚC ĐÓ
1807 Triết gia Đức Georg Hegel nói rằng những tư tưởng và giá trị của chúng ta được định hình bởi tinh thần thời đại *(Zeitgeist)*, thứ liên tục biến đổi qua sự hòa giải của những quan điểm đối lập.

1927 Nguyên lí bất định của nhà vật lí người Đức Werner Heisenberg cho ta biết rằng người quan sát ảnh hưởng tới đối tượng được quan sát.

1973 Nhà tâm lí học người Mỹ Kenneth Gergen viết tác phẩm *Tâm lí học xã hội như là lịch sử*, trong đó đánh dấu sự nổi lên của thuyết kiến tạo xã hội.

SAU ĐÓ
1978 Trong lí thuyết về vùng phát triển gần nhất, Lev Vygotsky đưa ra ý tưởng cho rằng học tập về cơ bản là một dạng hoạt động gián tiếp mang tính xã hội.

Chúng ta vô tình nghe thấy điều gì đó **khơi lên sự tò mò của mình**.

Thứ đó **trộn lẫn** với những điều khác ta đã biết hoặc đã từng trải nghiệm.

Chúng ta nói với người khác về điều này và **chia sẻ những ý nghĩ của mình**.

Tất cả mọi người đều háo hức muốn truyền đi sự hiểu biết và **giữ một vị trí trong mạng lưới đối thoại**.

Những cuộc đối thoại tập thể tiếp diễn, cho phép mọi người biết nhiều hơn.

Những thái độ được tổ chức hóa và **những giá trị được thiết lập**.

Xã hội bắt đầu sử dụng những cách diễn đạt và những cách nhìn mới để mô tả một **cảm quan chung mang tính tập thể**.

Mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà "nằm trong chính quá trình nhận biết".

CappuccinoTeam

Xem thêm: Friedrich Herbart 24–25 ▪ Kurt Lewin 218–23 ▪ Solomon Asch 224–27 ▪ Lev Vygotsky 270

Cuối những năm 1960, một số nhà tâm lí học xã hội, được gọi là các nhà kiến tạo xã hội, cho rằng tiếng nói của người bình dân vắng bóng trong các nghiên cứu tâm lí học. Rằng những con người cá nhân được mô tả một cách sai lầm chỉ như những người tiếp nhận xã hội thay vì kiến tạo chúng. Nhằm giải quyết mối bận tâm này, nhà tâm lí học xã hội Serge Moscovici tiến hành một nghiên cứu đã thành kinh điển về cách mọi người tiếp thu những tư tưởng và hiểu về thế giới.

Trong nghiên cứu *Phân tâm học: Hình ảnh và công chúng của nó*, xuất bản tại Pháp năm 1961, Moscovici nghiên cứu về niềm tin rằng mọi suy nghĩ và nhận thức đều dựa trên sự vận hành của những "diễn cảnh xã hội". Đó là những khái niệm, cách nói và cách diễn giải trong tương tác và giao tiếp thường ngày. Chúng cho phép ta định hướng mình trong thế giới xã hội và vật chất, cung cấp cho ta phương tiện để giao tiếp với cộng đồng. Chúng là một dạng "lí thường tình" mang tính tập thể – một phiên bản thực tại chung – được kiến tạo thông qua truyền thông đại chúng, khoa học, tôn giáo và sự tương tác giữa các nhóm xã hội.

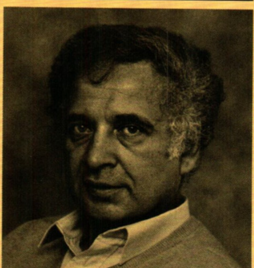
Để kiểm chứng lí thuyết này, Moscovici xem xét những khái niệm phân tâm học đã được tiếp thu ở Pháp như thế nào kể từ Thế chiến II. Ông nghiên cứu những ấn bản đại chúng và thực hiện những cuộc phỏng vấn, tìm bằng chứng cho dạng thông tin trôi nổi quanh ý thức tập thể. Ông phát hiện rằng phân tâm học đã thấm dần vào cộng đồng cả dưới dạng "văn hóa cao" lẫn thường thức đại chúng: mọi người suy ngẫm và bàn luận về những khái niệm phân tâm học phức tạp theo những cách rất đời thường, nhưng nhìn tổng thể họ chỉ dùng những hình thái đơn giản hóa.

Định hình cảm quan chung

Moscovici cho rằng việc chuyển dịch những khái niệm khó thành ngôn ngữ bình dân dễ tiếp nhận và truyền đạt không phải là vấn đề, bởi "mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà nằm trong chính quá trình biết", được là người tham dự tích cực vào bầu không khí tập thể đó. Quá trình đó cho phép những thứ xa lạ dần trở nên quen thuộc, mở đường cho khoa học được bình dân hóa, trở thành kiến thức thường thức. Theo cách này, những diễn cảnh xã hội cung cấp một khuôn khổ cho các nhóm người hiểu về thế giới. Chúng cũng ảnh hưởng đến cách mọi người ứng xử với nhau trong các cộng đồng. Bất cứ khi nào có tranh luận về những vấn đề xã hội – như có nên hợp pháp hóa cho người đồng tính nhận con nuôi không – thì sự tác động và tầm quan trọng của những diễn cảnh xã hội sẽ trở nên rõ ràng.

Moscovici cho rằng bản chất những diễn cảnh xã hội chính là những hình thái thật sự của hiểu biết chứ không phải những phiên bản bình dân của những thông tin cao cấp. Ông chỉ ra rằng, trong thực tế, những suy nghĩ thường ngày này (chứ không phải những phiên bản trừu tượng và mang tính khoa học hơn) là thứ rất quan trọng, vì "những diễn cảnh được chia sẻ này sẽ làm nền và kiến tạo nên một 'thực tại' chung, một cảm thức chung dần trở thành thứ 'bình thường'." ▪

Serge Moscovici

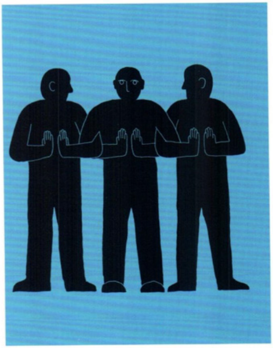


Tên khai sinh là Srul Hersh Moskovitch, sinh ra trong một gia đình Do Thái tại Braila, Romania, Serge Moscovici học ở Bucharest, nhưng bị đuổi vì luật bài Do Thái. Sau khi sống sót trước cuộc thanh trừng người Do Thái năm 1941, khi hàng trăm người Do Thái bị tra tấn và giết hại, ông cùng cha phiêu bạt khắp nơi. Thời Thế chiến II, ông học tiếng Pháp, đồng sáng lập một tạp chí nghệ thuật tên là *Da*, sau đó bị cấm vì luật kiểm duyệt. Năm 1947, ông rời Romania và đi theo diện thông qua các trại "tị nạn" cho đến khi tới được Pháp một năm sau đó. Năm 1949, ông nhận tấm bằng đầu tiên về tâm lí học, sau đó học tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Daniel Lagache và sự hỗ trợ của quỹ người tị nạn. Ông đồng sáng lập Phòng nghiên cứu Tâm lí học Xã hội châu Âu năm 1965, và là giáo sư tâm lí học giảng dạy tại các đại học có uy tín khắp Hoa Kỳ và châu Âu.

Tác phẩm chính

1961 *Phân tâm học*
1976 *Ảnh hưởng xã hội và biến đổi xã hội*
1981 *Thời đại của đám đông*

CappuccinoTeam



VỀ BẢN CHẤT, CHÚNG TA LÀ NHỮNG SINH VẬT XÃ HỘI

WILLIAM GLASSER (1925-2013)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết lựa chọn

TRƯỚC ĐÓ
Kh. 350 TCN Triết gia Hy Lạp Aristotle nói rằng chúng ta bị thôi thúc bởi ba thứ: ham muốn xác thịt, sự tức giận và sự *hướng thiện* – ham muốn duy lí hướng về cái tốt.

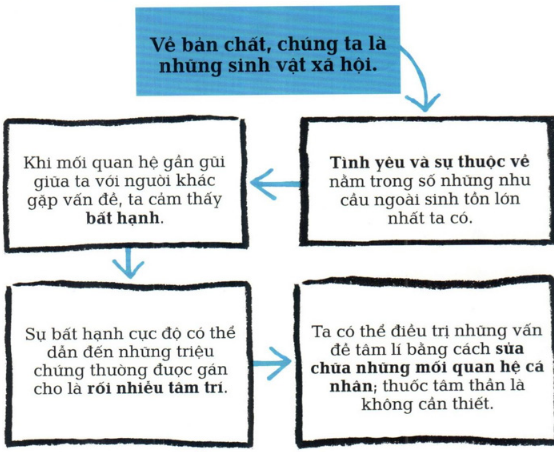
1943 Clark L. Hull cho rằng mọi hành vi của con người đều đến từ bốn động lực cơ bản: đói, khát, tình dục và xu hướng tránh đau.

1973 Nhà khoa học Mỹ William T. Powers phát triển lí thuyết kiểm soát nhận thức (PCT), cho rằng hành vi của chúng ta là cách mà chúng ta kiểm soát nhận thức của mình nhằm giữ chúng gần với khung tham chiếu cố định trong nội tâm.

SAU ĐÓ
2000 Nhà tâm thần học Mỹ Peter Breggin cho xuất bản *Cứu lấy con trẻ*, phê phán việc sử dụng thuốc tâm thần như một hình thức "chữa trị" cho những trẻ em có vấn đề.

William Glasser công khai bác bỏ tâm thần học thông thường và việc sử dụng thuốc; ông cho rằng hầu hết vấn đề tâm thần và tâm lí của con người thực tế đều nằm trong phổ trải nghiệm lành mạnh, có thể được cải thiện nhờ thay đổi hành vi. Quan điểm của ông tập trung vào việc đạt tới sự hạnh phúc và thỏa mãn hơn thông qua lựa chọn cá nhân, tính trách nhiệm và sự chuyển hóa.

Năm 1965, ông phát triển Liệu pháp thực tế, một dạng liệu pháp nhận thức hành vi và giải quyết vấn đề vốn khuyến khích thân chủ tìm ra thứ họ thật sự muốn trong khoảnh khắc hiện tại, và nhận định xem liệu những hành



CappuccinoTeam

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ David Rosenhan 328–29 ▪ Clark L. Hull 335

vì họ đã chọn đưa họ tới gần hơn hay xa hơn mục tiêu của họ.

Lí thuyết lựa chọn

Sau nhiều thập kỉ thực hành Liệu pháp thực tế, Glasser nhận thấy phương pháp của ông dựa trên quan điểm rằng mọi người chủ động xác định điều họ muốn làm để hiện thực hóa chúng; điều này dẫn ông tới Lí thuyết lựa chọn. Lí thuyết này cho rằng mọi người đều bị thôi thúc hành động để tăng khoái lạc và giảm đau đớn – ta nghĩ và hành xử theo những cách khiến ta thấy tốt hơn. Mọi sung sướng và đau đớn đều bắt nguồn từ những nỗ lực nhằm thỏa mãn năm nhu cầu đã được mã hóa trong di truyền: sinh tồn, yêu thương và được thuộc về, quyền lực, tự do, và niềm vui. Mọi hành vi thỏa mãn những nhu cầu này đều đem lại sung sướng, và hành vi nào không làm được thế thì gây đau khổ, và cuối cùng – như Glasser nói – chỉ qua mối quan hệ con người, ta mới thỏa mãn được những nhu cầu này. Khi ta đấu tranh để sinh tồn, sự hỗ trợ của người khác giúp ta thấy tốt hơn; để yêu và được thuộc về, ít nhất ta cũng cần một mối quan hệ tốt; để cảm thấy dù chỉ chút ít quyền lực, ta cũng cần ai đó lắng nghe ta nói; để tự do, ta phải thấy tự do khỏi sự kiểm soát của người khác; và dù ta có thể vui vẻ một mình, nhưng vui với người khác sẽ dễ hơn nhiều. Ông cho rằng, vì những lí do này nên "về bản chất, chúng ta là những sinh vật xã hội".

> Cải thiện những mối quan hệ cũng là cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng ta.
> **William Glasser**



Xung đột cá nhân với người thân của chúng ta sẽ dẫn đến những rạn nứt và oán giận, sinh ra những triệu chứng bệnh tâm thần; thực tế, tình trạng này là hệ quả logic của những mối quan hệ có vấn đề.

Glasser nhấn mạnh: những vấn đề tâm lí kéo dài thường do vấn đề trong các mối quan hệ của ta (chứ không phải vì bất thường sinh hóa trong não bộ), và có thể được giảm trừ bằng việc chữa lành những mối quan hệ, không cần đến thuốc tâm thần. Ông chỉ ra nhu cầu cơ bản của con người về quyền lực, thứ ta cố thỏa mãn bằng cách kiểm soát người khác. Thực tế, điều duy nhất ta có thể kiểm soát là cách ta nghĩ và hành xử. Ông nói rằng việc thiếu tôn trọng người khác chính là căn nguyên sự bất hạnh. Lí thuyết lựa chọn là một dạng tâm lí học tự kiểm soát chống lại xu hướng này, giúp ta tìm kiếm hạnh phúc trong những quan hệ của mình. ▪



William Glasser

William Glasser sinh năm 1925 tại Cleveland, Ohio. Sau khi theo đuổi nghề kĩ sư hóa học, ông theo học trường y tại Cleveland và được đào tạo về tâm thần học tại Los Angeles. Ông bắt đầu thực hành năm 1957. Qua những tác phẩm về lí thuyết kiểm soát nhận thức (PCT) của William T. Powers, Glasser làm quen với những hệ lí thuyết kiểm soát. Năm 1967, Glasser thành lập Viện nghiên cứu Liệu pháp Thực tế tại California (sau này đổi tên thành Viện William Glasser), đào tạo các sinh viên về Lí thuyết lựa chọn. Phương pháp tiếp cận của ông được dạy ở hơn 28 quốc gia, và ông đã viết về bệnh tâm thần, về tham vấn và về cách để cải thiện chất lượng trường học. Ông được nhận nhiều giải thưởng, trong đó có "Giải thưởng Huyền thoại trong Tham vấn" và Nhà trị liệu Bậc thầy của Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ.

Tác phẩm chính

1965 *Liệu pháp thực tế*
1969 *Những ngôi trường không có thất bại*
1998 *Lí thuyết lựa chọn*
2003 *Cảnh báo: Tâm thần học có thể là thứ nguy hại đối với sức khỏe tâm thần của bạn*

CappuccinoTeam



CHÚNG TA TIN RẰNG NGƯỜI TA NHẬN ĐƯỢC NHỮNG GÌ HỌ XỨNG ĐÁNG

MELVIN LERNER (1929-)

BỐI CẢNH

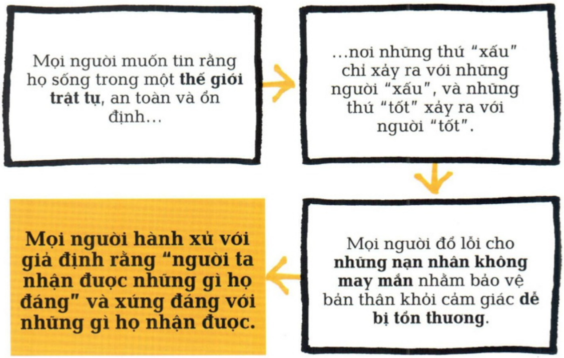
HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết quy gán

TRƯỚC ĐÓ
1958 Nhà tâm lí học người Áo Fritz Heider nghiên cứu quá trình quy gán – cách mọi người nhận định những yếu tố ảnh hưởng tới tình huống.

1965 Các nhà tâm lí học Mỹ Edward E. Jones và Keith Davis cho rằng mục đích sự quy gán là khám phá xem hành vi và ý định sẽ hé lộ bản chất một người thế nào.

SAU ĐÓ
1971 Nhà xã hội học người Mỹ William J. Ryan đặt ra cụm từ "đổ lỗi cho nạn nhân", cho thấy rõ nó đã được dùng như thế nào để biện minh cho nạn phân biệt chủng tộc và bất công xã hội.

1975 Các nhà tâm lí học Mỹ Zick Rubin và Letitia Peplau thấy rằng những người tin chắc về "thế giới công bằng" thường có xu hướng độc đoán, duy linh và ngưỡng mộ hơn đối với những thiết chế xã hội và chính trị hiện hành.



Mọi người thường thấy thoải mái nhất khi họ có cảm giác kiểm soát được đời mình. Chúng ta cần phải tin rằng ta sống trong một thế giới nơi cái tốt được thưởng và cái xấu bị phạt, và những quy gán này rất quan trọng đối với cảm nhận của ta, để ta có thể dự đoán, định hướng, và sau cùng là kiểm soát các biến cố. "Giả định về thế giới công bằng" này là xu hướng tin rằng "người ta nhận được những gì họ xứng đáng". Nhưng theo Melvin Lerner, đây là một nhận định sai lầm nguy hiểm, đã quy gán tầm quan trọng thái quá cho những nét tính cách giả định của mọi người hơn là dựa trên dữ kiện thực tế của tình huống. Nếu ai đang đau khổ hoặc bị trừng phạt, ta dễ dàng tin rằng người đó phải làm gì đó khiến họ đáng bị vậy. Lí thuyết về thế giới công bằng trở thành một cách hợp lí hóa tiện lợi về những biến cố dường như không thể giải thích, làm cho thế giới không còn vẻ hỗn loạn và ngẫu nhiên. Nó cũng cho phép mọi người tin

Cappuccino Team

Xem thêm: Dorothy Rowe 154 ▪ Elizabeth Loftus 202–07



Sự vô gia cư, cũng như nhiều vấn đề xã hội khác, sẽ dễ dàng để bạn chịu đựng hoặc ngó lơ đi, nếu bạn tin rằng người ta chịu trách nhiệm chính cho những bất hạnh của họ.

rằng chừng nào họ còn "tốt" thì chỉ có những thứ "tốt đẹp" đến với họ mà thôi, từ đó sinh ra một cảm thức sai lầm về sự an toàn và kiểm soát.

Trong cuốn *Niềm tin vào một thế giới công bằng*, Lerner cho rằng ta đòi hỏi trẻ con "ngoan" và hứa với chúng là nếu chúng dẹp đi thôi thúc và ham muốn tự nhiên, chúng sẽ được thưởng trong tương lai. Để thỏa thuận này có thể được thực hiện, chúng ta phải sống trong một thế giới công bằng; và những đứa trẻ lớn lên với niềm tin này trong tâm trí.

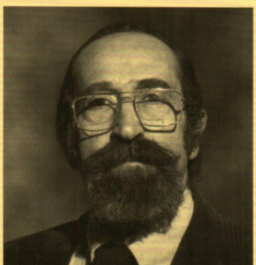
Đổ lỗi cho nạn nhân

Trong nghiên cứu năm 1965, Lerner thấy những sinh viên nghe tin bạn học trúng số sẽ hợp lí hóa sự kiện này bằng cách tin người trúng số hẳn phải làm việc nhiều hơn bạn học. Dường như niềm tin vào thế giới công bằng giúp mọi người thích ứng với sự thật của tình huống. Điều này đặc biệt tai hại khi áp chúng vào cách ta nhìn nhận nạn nhân của những tội ác hoặc bị lạm dụng. Ví dụ, trong những vụ hiếp dâm, ta thường nghĩ nạn nhân "muốn" thế vì cô mặc váy ngắn hoặc có điệu bộ ve vãn, nhờ đó miễn trừ trách nhiệm cho kẻ phạm tội và quy trách nhiệm cho nạn nhân. Bằng cách đổ lỗi nạn nhân, người ngoài cuộc cũng bảo vệ cảm thức an toàn cho mình. Tuy nhiên, Lerner nhấn mạnh, niềm tin này không luôn dẫn đến xu hướng đổ lỗi nạn nhân. Vẻ vô tội, sự hấp dẫn, địa vị và mức tương đồng của nạn nhân với những người đánh giá họ có thể tác động đến việc người ấy có chịu trách nhiệm cho bất hạnh của mình không.

Giả thuyết của Lerner trở thành cơ sở cho những nghiên cứu khác về công bằng xã hội. Nó cũng châm ngòi cuộc tranh luận về ảnh hưởng của lối nghĩ thế giới công bằng trong cuộc sống. Nó có giúp mọi người chịu được khó khăn không? Nó có thể gây cảm giác rằng mọi việc làm sai, dù nhỏ nhặt hay vô tình đến mấy, cũng sẽ dẫn đến tai họa – một niềm tin mà nhà tâm lí học người Áo Dorothy Rowe cho rằng có thể sẽ làm tăng nguy cơ trầm cảm. ▪

> "Mọi người cần tin rằng họ sống trong một thế giới công bằng."
> **Melvin Lerner**

Melvin Lerner



Là nhà tiên phong nghiên cứu tâm lí học về công bằng, Melvin Lerner nghiên cứu tâm lí học xã hội tại Đại học New York, nhận bằng tiến sĩ năm 1957. Sau đó ông chuyển sang Đại học Stanford, California, nơi ông nghiên cứu sau tiến sĩ về tâm lí học lâm sàng.

Từ năm 1970 đến 1994, Lerner dạy tâm lí học xã hội tại Đại học Waterloo ở Canada. Ông cũng giảng dạy tại một số đại học ở Mỹ và châu Âu, trong đó có Đại học California, Đại học Washington, và các đại học Utrecht và Leiden tại Hà Lan. Lerner là biên tập của tạp chí *Nghiên cứu công bằng xã hội*, và năm 2008 ông được nhận Phần thưởng Thành tựu Trọn đời của Hiệp hội Nghiên cứu Công bằng Quốc tế. Ông là giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Florida Atlantic.

Tác phẩm chính

1980 *Niềm tin vào một thế giới công bằng: Một ảo tưởng cơ bản*
1981 *Động lực công bằng trong hành vi xã hội: Thích ứng với thời đại của sự thiếu thốn và biến động*
1996 *Những mối quan tâm hiện nay về công bằng xã hội*

CappuccinoTeam



NGƯỜI LÀM NHỮNG THỨ ĐIÊN RỒ CHƯA HẲN ĐÃ LÀ NGƯỜI ĐIÊN

ELLIOT ARONSON (1932-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thay đổi thái độ

TRƯỚC ĐÓ
1956 Nhà tâm lí học xã hội Leon Festinger trình bày lí thuyết về sự xung đột nhận thức, cho rằng những niềm tin mâu thuẫn sẽ gây ra tâm lí căng thẳng khó chịu.

1968 Xảy ra cuộc thảm sát Mỹ Lai ở Việt Nam, có lẽ là vì lính Mỹ đã không xem những nạn nhân là con người nữa để giảm trừ sự xung đột trong nhận thức.

SAU ĐÓ
1978 Elliot Aronson thiết kế Phương pháp học tập xếp hình, trong đó có việc học theo nhóm nhỏ có tính độc lập cao, để giảm tính định kiến và bạo lực trong trường học.

Tn. 1980 Các nhà tâm lí học cho rằng những thí nghiệm về sự xung đột nhận thức có thể không phản ánh những thay đổi thái độ thực tế của người tham gia, mà phản ánh mong muốn được nhất quán, để được xã hội chấp nhận.

Trong cuốn sách *Động vật xã hội* năm 1972, Elliot Aronson đưa ra "Luật đầu tiên của Aronson": người làm những thứ điên rồ chưa hẳn đã là người điên. "Những thứ điên rồ" ông nói bao gồm những hành vi bạo lực, ác độc hoặc định kiến nặng nề – chúng cực đoan đến mức dường như phản ánh sự mất cân bằng tâm lí của người gây ra. Tuy vậy, Aronson cho rằng dù có những người loạn thần, nhưng ngay cả người tâm lí lành mạnh cũng có thể bị thôi thúc thực hiện những hành vi cực đoan như vậy, khiến họ có vẻ bị điên. Do đó, điều quan trọng là trước khi chẩn

Trong một số tình huống, người lành mạnh cũng làm những thứ điên rồ.

↓

Nếu chúng ta không biết về **những hoàn cảnh xã hội**, điều gây ra những hành vi của họ…

↓

…ta thường có xu hướng kết luận rằng họ bị **khiếm khuyết gì đó trong tính cách** hoặc **bị điên**.

↓

Chúng ta cần nhớ rằng người làm những thứ điên rồ chưa hẳn đã là người điên.

Cappuccino Team

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ▪ Solomon Asch 224–27 ▪ Melvin Lerner 242–43 ▪ Stanley Milgram 246–53 ▪ Philip Zimbardo 254–55

đoán ai đó loạn thần, các nhà tâm lí học xã hội phải nỗ lực để hiểu về những tình huống mà mọi người đã phải đối mặt, cùng những áp lực đã tác động tới họ khi hành vi bất thường diễn ra.

Sự xung đột trong nhận thức

Để minh họa điều này, Aronson trích dẫn một vụ xảy ra tại Đại học Kent State, Ohio năm 1970, khi đội Vệ binh Quốc gia Ohio nổ súng giết hại bốn sinh viên không vũ trang, làm chín người khác bị thương. Vài người trong số sinh viên này phản đối việc Mỹ xâm lược Campuchia, nhưng những người khác chỉ đơn giản là đang đi ngang qua. Lí do nổ súng vẫn mơ hồ, nhưng thực tế rõ ràng là nó là bi kịch không đáng có. Tuy nhiên sau đó, một giáo viên tại Ohio (cũng thuộc đội Vệ binh Quốc gia) nhận định rằng những sinh viên đó đáng chết, và lời đồn lan đi rất nhanh rằng những cô gái bị giết có cô mang thai, có cô bị giang mai, hoặc là hạng bẩn thỉu. Aronson cho rằng những lời đồn này dù có sai cũng không nói lên đó là niềm tin của người loạn thần, mà là nỗ lực của những tâm



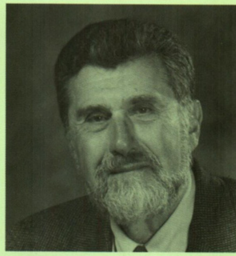
Vụ nổ súng ở Đại học Kent State, trong đó bốn sinh viên bị bắn chết bởi đội Vệ binh Quốc gia, đã gây nên sự xung đột nhận thức ở người dân trong vùng, khiến họ bôi nhọ các nạn nhân.

> Một số yếu tố tình huống có thể khiến những người lớn vốn rất "bình thường" đúng mực trong chúng ta hành xử theo những cách không mong muốn chút nào.
> **Elliot Aronson**

trí bị áp lực và xung đột đang tìm cách để thấy nhẹ nhõm.

Sự xung đột những người này cảm thấy gọi là "xung đột nhận thức", một cảm xúc khó chịu sinh ra khi hai hoặc nhiều niềm tin trong ta mâu thuẫn nhau. Để giảm trừ xung đột này, mọi người thường thay đổi thái độ, niềm tin và hành vi, thậm chí biện minh hoặc chối bỏ tội ác với người khác. Aronson cho rằng đây là điều đã diễn ra sau vụ thảm sát Kent. Người dân muốn tin vào sự tốt đẹp của đội Vệ binh Quốc gia, điều này có nghĩa phải tin rằng các nạn nhân đáng chết. Ý nghĩ người bị giết là đám dâm ô, bừa bãi, bẩn thỉu làm mọi người thoải mái, giảm trừ xung đột cảm xúc trước sự thật là những sinh viên vô tội đó đã bị giết một cách vô lí.

Aronson cho rằng bất kì ai cũng có thể sẽ hành xử vậy trong những hoàn cảnh tương tự. Nhờ hiểu hơn về những lí do khiến mọi người biện minh hoặc chối bỏ hành vi tội ác, ta có thể ở vị thế tốt hơn để trung hòa hoặc ngăn chặn nó trong những bối cảnh xã hội rộng lớn hơn, như trong chiến tranh hoặc định kiến xã hội. ▪



Elliot Aronson

Elliot Aronson lớn lên tại Massachusetts trong thời Đại suy thoái. Ông được học bổng tại Đại học Brandeis, nơi ông nhận bằng cử nhân, trước khi lấy bằng thạc sĩ tại Đại học Wesleyan và bằng tiến sĩ tại Đại học Stanford. Ông từng là giáo sư giảng dạy tại nhiều trường đại học, trong đó có Harvard và Stanford.

Trong sự nghiệp, Aronson đã cố gắng sử dụng nghiên cứu của mình để cải thiện điều kiện sống của con người và giảm thiểu định kiến. Công trình của ông đã được thừa nhận với những giải thưởng như Giải thưởng William James và Giải Gordon Allport, giúp ông lọt vào danh sách 100 nhà tâm lí học có ảnh hưởng nhất thế kỉ 20, được công bố trên tạp chí *Điểm tin Tâm lí học đại cương*. Ông là người duy nhất được nhận cả ba giải thưởng do Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ trao tặng: cho sự nghiệp viết, giảng dạy và nghiên cứu.

Tác phẩm chính

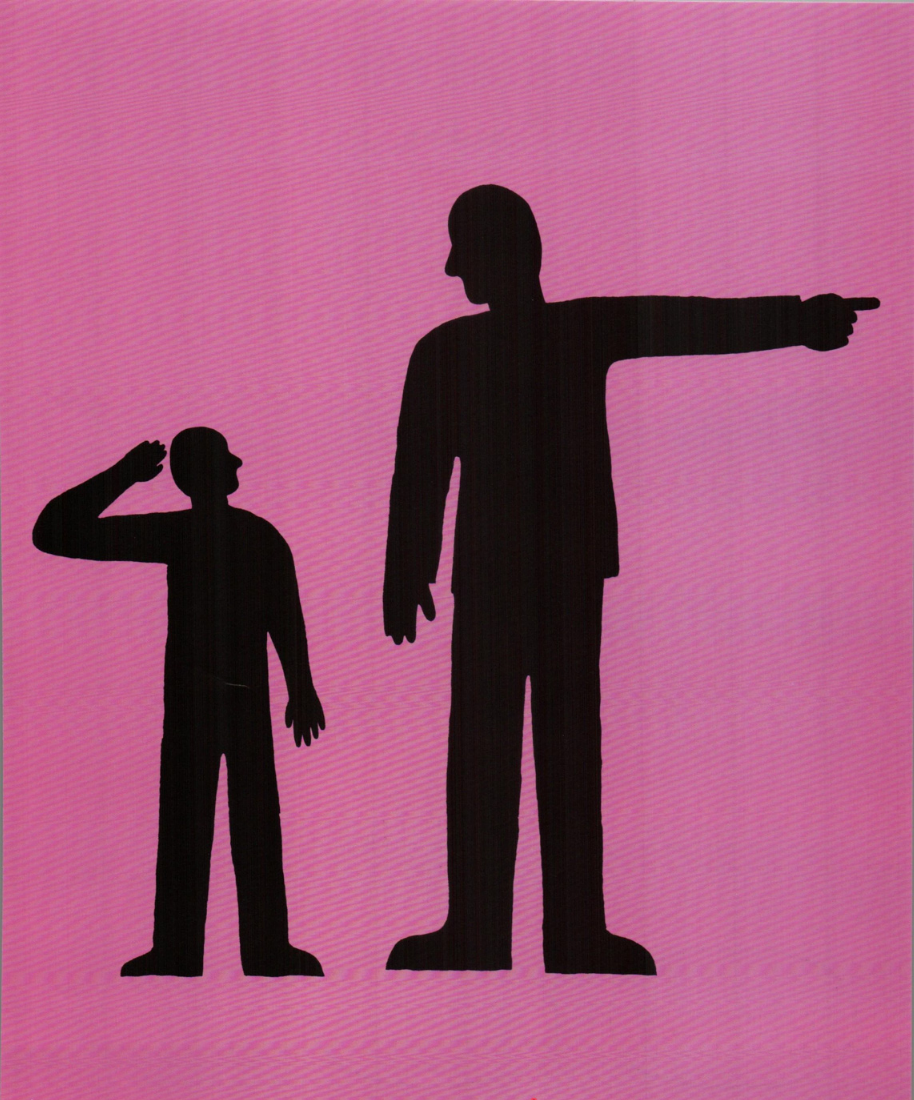
1972 *Động vật xã hội*
1978 *Lớp học xếp hình*
2007 *Những sai lầm ta đã gây ra (nhưng không phải do tôi)*

CappuccinoTeam

MỌI NGƯỜI LÀM NHỮNG GÌ MÀ HỌ ĐƯỢC BẢO LÀM

STANLEY MILGRAM (1933-1984)

Cappuccino Team



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Sự tuân phục

TRƯỚC ĐÓ
1939–45 Trong Thế chiến II, khoảng sáu triệu người Do Thái đã bị giết hại theo lệnh của Đức Quốc xã.

1950 Solomon Asch cho thấy sức mạnh của áp lực xã hội đã khiến người ta tuân phục như thế nào trong những thí nghiệm của ông.

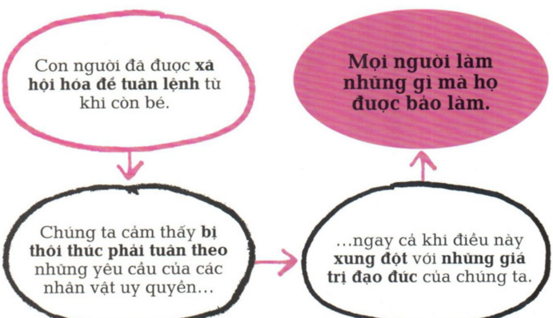
1961 Tội phạm chiến tranh Quốc xã Adolf Eichmann bị xét xử; ông ta cho rằng mình chỉ "làm theo lệnh".

SAU ĐÓ
1971 Philip Zimbardo tiến hành Thí nghiệm nhà tù Stanford, cho thấy trong những tình huống nhất định, người tốt cũng có thể thực hiện những hành vi tội ác.

1989 Các nhà tâm lí học Mỹ Herbert Kelman và V. L. Hamilton cho rằng các thành viên một nhóm thường tuân phục uy quyền khi họ chấp nhận tính chính danh của nó.

Nhà tâm lí học xã hội Stanley Milgram đã thay đổi đáng kể cách ta hiểu về sự phục tùng khi ông cho xuất bản *Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng* năm 1963. Công trình này chứa những kết quả của một thí nghiệm, cho thấy phần lớn mọi người đều có khả năng gây ra tổn hại nặng nề cho người khác khi một hình tượng quyền uy bảo họ làm vậy. Nó cũng khiến người ta đặt câu hỏi về những giới hạn đạo đức của thí nghiệm tâm lí học.

Milgram đặc biệt quan tâm đến việc nghiên cứu sự phục tùng qua vụ xử tội phạm chiến tranh Quốc xã Adolf Eichmann. Một quan niệm phổ biến cho rằng người Đức thế kỉ 20 có một điều gì đó khác biệt cố hữu: vào những năm 1950, các nhà tâm lí học như Theodor Adorno cho rằng người Đức có những nét nhân cách nào đó khiến họ đặc biệt dễ làm những hành động tàn bạo như trong cuộc diệt chủng Do Thái. Tuy nhiên, Eichmann cho rằng mình chỉ "tuân lệnh", nên Milgram tiến hành nghiên cứu xem liệu điều này có đúng không – một người bình thường có gạt qua những gì anh ta biết là đúng hay sai chỉ bởi vì anh ta được lệnh như vậy? Nghiên cứu của ông chứng minh những khía cạnh quan trọng của mối quan hệ giữa uy quyền và sự phục tùng, và nó vẫn là một trong những thí nghiệm gây tranh cãi nhất trong lịch sử tâm lí học.



Quyền lực của nhóm

Milgram tin rằng do tình hình Thế chiến II và sự cưỡng ép tuân lệnh – chứ không phải xu hướng của người Đức – đã khiến phe Quốc xã độc ác như vậy. Ông cho rằng hành vi là hệ quả trực tiếp từ tình huống, và bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể hành xử như vậy trong một bối cảnh tương tự. Cuối những năm 1950, Milgram cộng tác chặt chẽ với Solomon Asch trong nghiên cứu của Asch về sự tuân phục và chứng kiến mọi người đồng thuận với những quyết định của nhóm, ngay cả khi họ biết chúng sai. Những thí nghiệm cho thấy con người sẵn sàng làm và nói những điều mâu thuẫn với cảm nhận của họ. Liệu họ cũng sẽ cho phép những nhận định về đạo đức của mình bị tác động bởi uy quyền của một nhóm hay thậm chí là một người hay không?

Thí nghiệm của Milgram

Milgram tiến hành kiểm tra xem liệu những người bình thường, tốt bụng và đáng kính có thể bị sai khiến làm những việc chống lại chính giá trị đạo đức của họ trong một bối cảnh có uy quyền nào đó thống trị hay không. Ông thiết kế một thí nghiệm về việc những người "bình thường" được lựa chọn sẽ tuân thủ thế nào khi một nhân vật có thẩm quyền bảo họ tiến hành gây sốc điện cho một người khác. Thí nghiệm diễn ra tại phòng thí nghiệm của Đại học Yale năm 1961, nơi Milgram là giáo sư tâm lí học. Người tham gia được lựa chọn qua một mẩu quảng cáo trên báo, và tổng cộng có 40 người đàn ông được chọn với đủ các ngành nghề, gồm giáo viên, nhân viên bưu chính, kĩ sư,

Cappuccino Team

Xem thêm: Solomon Asch 224–27 ▪ Serge Moscovici 238–39 ▪ Philip Zimbardo 254–55 ▪ Walter Mischel 326–27

> Nổi tiếng và gây tranh cãi nhất trong tất cả những thí nghiệm về sự phục tùng.
> **Richard Gross**

thợ thuyền và người bán hàng. Mỗi người được trả 4,5 đô để tham gia; số tiền được trả ngay khi họ đến phòng thí nghiệm, và họ được bảo rằng số tiền đó vẫn là của họ bất kể có gì xảy ra trong quá trình thí nghiệm đi nữa.

Ở phòng thí nghiệm, Milgram đã chế tạo một cái máy sốc điện giả (nhưng rất ấn tượng và nhìn rất thật). Nó có 30 nút với mỗi lần tăng 15 vôn được ghi nhãn chỉ báo cường độ khác nhau của cú sốc điện, từ đầu đằng này là "sốc nhẹ" đến "sốc rất cao", "nguy hiểm: sốc nặng", và cuối cùng là "XXX" ở đầu kia của máy.

Vai người làm thí nghiệm, hay "nhà khoa học", do một giáo viên sinh học đóng, người được giới thiệu với những người tham gia là Jack Williams. Để gây ấn tượng về thẩm quyền, anh ta mặc chiếc áo choàng xám của kĩ thuật viên phòng thí nghiệm và giữ một thái độ nghiêm túc vô cảm trong mỗi lần thí nghiệm.

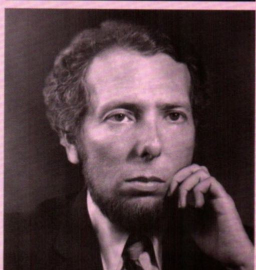
Những người tham gia được bảo rằng thí nghiệm này nhằm nghiên cứu về những ảnh hưởng của sự trừng phạt đến việc học. Họ được bảo rằng trong hai người tình nguyện sẽ có một người là người học và người kia là giáo viên. Thực tế, một trong hai "người tình nguyện" mỗi lần thí nghiệm không phải là nghiệm thể mà là một diễn viên: anh ta là một kế toán viên đáng mến tên là ông Wallace, đã được tập để đóng vai nạn nhân. Khi ông Wallace và nghiệm thể thật sự bốc thăm để chỉ định vai trò họ sẽ đóng, tờ bốc thăm cũng được sắp xếp để Wallace luôn nhận vai "người học" trong mọi tình huống. Trước sự chứng kiến



Được gắn dây truyền điện rất thuyết phục, ông Wallace đã vờ như một người tình nguyện vô tội. Tiếng thét của ông không ngăn được 65% người tham gia đưa ra mức cao nhất ở cái máy sốc giả.

của người tham gia, "người học" (ông Wallace) bị cố định vào "ghế điện" với điện cực được gắn vào cổ tay; người tham gia được bảo rằng điện cực này gắn với máy sốc điện đặt ở phòng kế bên. Người tham gia nghe thấy "nhà khoa học" nói với "người

Stanley Milgram



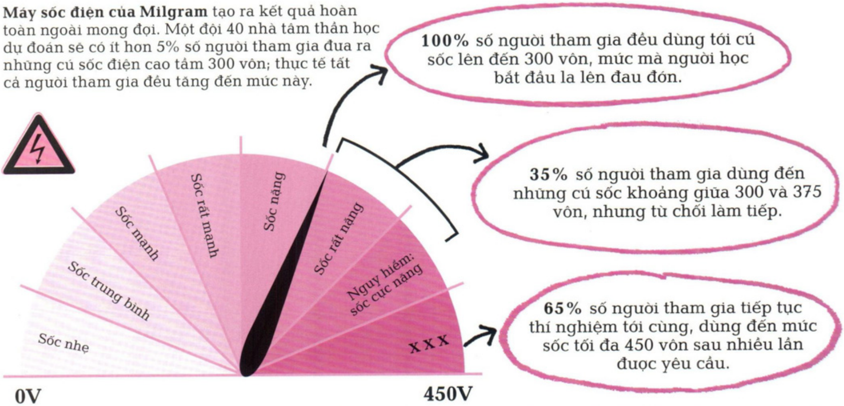
Stanley Milgram sinh năm 1933 trong một gia đình Do Thái ở New York. Cha mẹ gốc Hungary của ông quản lí một hiệu bánh ở Bronx, và ông học trung học tại trường James Monroe cùng Philip Zimbardo. Là người đạt thành tích cao trong việc học và là người lãnh đạo trong các bạn đồng lứa, mới đầu Milgram nghiên cứu khoa học chính trị, nhưng sau lại theo và nhận bằng tiến sĩ tâm lí học tại Harvard năm 1960 dưới sự hướng dẫn của Gordon Allport. Sau khi làm việc cùng Solomon Asch trong những nghiên cứu về đồng thuận tại Harvard, ông trở thành phó giáo sư tại Yale, nơi ông thực hiện thí nghiệm về sự phục tùng của mình. Năm 1961, ông kết hôn với Alexandra Menkin, về sau họ có hai con. Năm 1963, ông trở lại Harvard nhưng bị từ chối vì những tranh cãi quanh thí nghiệm của ông, nên ông chuyển tới Đại học New York, giảng dạy ở đó cho tới khi mất ở tuổi 51.

Tác phẩm chính

1963 *Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng*
1967 *Vấn đề Thế giới nhỏ*
1974 *Phục tùng quyền uy: Một quan điểm thực nghiệm*

CappuccinoTeam

Máy sốc điện của Milgram tạo ra kết quả hoàn toàn ngoài mong đợi. Một đội 40 nhà tâm thần học dự đoán sẽ có ít hơn 5% số người tham gia đưa ra những cú sốc điện cao tầm 300 vôn; thực tế tất cả người tham gia đều tăng đến mức này.



học" (Wallace) rằng "dù những cú sốc điện có thể rất đau, nhưng nó không gây ra tổn hại lâu dài nào". Để khiến tình huống thêm đáng tin, nhà khoa học cho người tham gia gắn điện cực và thử một cú sốc điện 45 vôn – là mức sốc cao duy nhất mà máy phát điện đó có thể tạo ra.

Đến lúc này, người tham gia được chuyển sang phòng có đặt máy sốc điện và được yêu cầu đóng vai "giáo viên". Anh ta được yêu cầu đọc to một chuỗi những cặp từ (như "cô gái – xanh dương," "ngày – đẹp") cho người học ghi nhớ. Sau đó anh ta đọc một chuỗi những từ đơn; nhiệm vụ của người học là nhớ lại cặp từ ghép trong mỗi trường hợp và đưa ra câu trả lời bằng cách ấn một nút làm sáng đèn báo trên máy sốc điện. Nếu câu trả lời của người học đúng, các câu hỏi được tiếp tục; nếu câu trả lời sai, người tham gia được hướng dẫn nói với người học đáp án đúng, nói mức sốc điện anh ta sẽ phải nhận, và ấn nút đưa ra cú sốc. Người tham gia được hướng dẫn tăng mỗi lần sốc lên 15 vôn (nói cách khác là tăng dần thang sốc trên máy) với mỗi câu trả lời sai.

Áp dụng sốc điện

Như một phần của thí nghiệm, người học (ông Wallace) đã được chỉ dẫn là cứ bốn câu hỏi thì trả lời sai một câu, để bảo đảm người tham gia sẽ buộc phải dùng tới những cú sốc điện. Trong quá trình thí nghiệm, người học sẽ đập tường khi mức điện lên tới 300 vôn và la lên: "Tôi không trả lời nữa! Cho tôi ra khỏi đây! Mấy người không thể giữ tôi trong này được! Cho tôi ra!" Khi cú sốc tăng lên, người học sẽ la hét dữ dội hơn, và sau đó sẽ ngừng gây ra tiếng động; những câu hỏi sẽ được tiếp tục mà không có gì đáp lại ngoài sự im lặng ghê rợn. Người tham gia được bảo rằng những câu hỏi không được đáp lại cũng xem như trả lời sai và tiếp tục sốc điện ở mức tiếp theo. Nếu người tham gia tỏ ra ngần ngại, anh ta sẽ được "nhà khoa học" khuyến khích và thúc ép, từ yêu cầu đơn giản là cứ tiếp tục cho đến bảo rằng anh ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục. Nếu anh ta từ chối tuân theo lời thúc ép cuối cùng, thí nghiệm sẽ kết thúc. Trước khi thí nghiệm, Milgram hỏi một số nhóm người khác, gồm những người bình dân trong cộng đồng cũng như các nhà tâm lí và tâm thần học, rằng họ nghĩ những người tham gia sẽ đi tới mức nào khi được yêu cầu đưa ra các cú sốc điện. Hầu hết đều nghĩ người tham gia sẽ dừng lại ở mức gây đau, còn theo các nhà tâm thần học tiên đoán, cùng

> Với tính chất đều đặn, những người tốt thường tuân theo yêu cầu từ người có uy quyền để thực hiện những hành vi nhẫn tâm và nghiệt ngã.
> **Stanley Milgram**

CappuccinoTeam

lắm chỉ khoảng một phần nghìn người tham gia sẽ tiếp tục đến mức cao nhất. Nhưng thật đáng ngạc nhiên, khi thí nghiệm diễn ra, Milgram thấy rằng cả 40 người tham gia đều tuân theo yêu cầu tăng mức sốc lên 300 vôn. Ở mức này, chỉ có 5 người từ chối tiếp tục; 65% người tham gia tuân theo hướng dẫn của "nhà khoa học" cho đến cuối cùng, đưa ra những cú sốc điện ở mức 450 vôn.

Những sự khó chịu khi làm vậy thường bộc lộ rất rõ: nhiều người có dấu hiệu rất khổ tâm, căng thẳng và lo lắng trong quá trình thí nghiệm. Họ nói lắp, run rẩy, đổ mồ hôi, rên rỉ, có những đợt phá lên cười đầy căng thẳng, và ba người đã có những cơn buồn nôn. Trong mọi trường hợp thí nghiệm, vào một số thời điểm, người tham gia đều có dừng lại và hỏi; một số thậm chí đề nghị trả lại số tiền họ nhận được lúc đầu. Những cuộc phỏng vấn sau thí nghiệm xác nhận rằng, chỉ trừ vài trường hợp ngoại lệ, hầu hết người tham gia đều bị thuyết phục hoàn toàn rằng "thí nghiệm về học tập" là thật. Tất cả đều được phỏng vấn đầy đủ để họ hiểu những gì đã thực sự diễn ra, và họ được hỏi một loạt câu hỏi để xem liệu họ có bị tổn hại cảm xúc gì khi tham gia thí nghiệm không. Những người tham gia cũng được gặp lại "người học" (ông Wallace) để họ chắc chắn được rằng thực tế không có cú sốc điện nào cả.

Cảm giác phải tuân lệnh

Milgram lưu ý một số đặc điểm của thí nghiệm có thể góp phần tạo ra mức độ tuân thủ cao đến vậy; ví dụ, nó được thực hiện tại Đại học Yale danh tiếng, khiến nó rất đáng tin. Hơn nữa, mọi người tham gia đều tin rằng nghiên cứu này là để tăng cường hiểu biết, và họ đã được bảo đảm rằng những cú sốc tuy có gây đau nhưng không nguy hiểm. Được trả tiền cũng có thể là yếu tố tăng cảm giác trách nhiệm ở họ, và từ đầu chính họ đã tình nguyện tham gia thí nghiệm. Để kiểm chứng những cách giải thích này, Milgram đã thực hiện nhiều thí nghiệm biến thể, nhưng sự thay đổi bối cảnh chỉ có tác động rất nhỏ tới kết quả.

Milgram muốn biết liệu xu hướng tuân thủ những hình mẫu uy quyền có thể trở thành yếu tố chính chi phối hành vi, ngay cả trong những tình huống cực đoan hay không. Phản ứng và phản hồi của người tham gia cho thấy rõ ràng, việc tuân lệnh "nhà khoa học" xung đột dữ dội với cảm thức đạo đức của họ và gây ra những tác động tiêu cực ở họ cả về mặt thể chất lẫn cảm xúc, nhưng trong hầu hết trường hợp, áp lực phải tuân theo quá mạnh để có thể cưỡng lại.

Milgram thấy rằng, cảm giác phải tuân thủ này đến từ thực tế là mọi người đã bị xã hội hóa từ khi còn rất bé (bởi cha mẹ và các giáo viên) là phải tuân thủ và làm theo các mệnh lệnh – đặc biệt là những quy tắc do những hình mẫu uy quyền đặt ra. Như Milgram nói, "sự tuân thủ là một yếu tố cơ bản trong cấu trúc của đời sống xã hội, như chúng ta có thể chỉ ra... nó phục vụ cho rất nhiều chức năng hữu ích". Nhưng cũng như vậy, những chính sách phi nhân của những trại tập trung

> Những người bình thường vốn chỉ đơn giản là làm công việc của họ, không có sự thù địch đặc biệt nào cả, có thể trở thành tác nhân trong một quá trình hủy diệt đáng sợ.
> **Stanley Milgram**



Trong thập niên 1960, Đại học Yale được công chúng xem là nơi danh giá; uy tín của nó là không phải nghi ngờ với những người tham gia nghiên cứu của Milgram.

CappuccinoTeam

chết chóc trong Thế chiến II "có thể cũng chỉ là việc thực hiện điều đó ở quy mô lớn hơn khi có một số lượng lớn người tuân thủ mệnh lệnh". Thí nghiệm của ông chứng minh rất rõ rằng những người bình thường vô hại có thể thực hiện những hành vi tội ác khi tình huống ép họ làm vậy.

Để mô tả các kết quả của mình, Milgram cũng nói tới lí thuyết về sự tuân phục, cho rằng khi một người không có khả năng hoặc chuyên môn để đưa ra quyết định, họ sẽ nhìn vào nhóm để quyết định xem nên hành xử như thế nào. Sự tuân phục có thể hạn chế và bóp méo phản ứng của cá nhân với một tình huống, và dường như dẫn đến kết quả là sự khuếch tán trách nhiệm – thứ mà Milgram cảm thấy là yếu tố chủ đạo để hiểu về những hành động độc ác được thực hiện bởi Đức Quốc xã. Tuy nhiên, sự xung đột giữa lương tâm của một người với uy quyền bên ngoài đã tạo nên một áp lực nội tâm rất lớn, và Milgram thấy rằng chính điều này đã lí giải cho những trải nghiệm khổ sở cùng cực ở những người tham gia nghiên cứu của ông.

Những vấn đề về đạo đức

Có nhiều quan ngại đạo đức gắn liền với nghiên cứu của Milgram. Khi được xuất bản lần đầu, nó đã gây ra tranh cãi lớn đến mức Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ đã phải truất tư cách thành viên của ông trong một năm. Tuy nhiên, nó đã được phục hồi, và cuốn sách *Phục tùng quyền uy* năm 1974 của ông đã được nhận Giải thưởng Tâm lí học Xã hội thường niên.

Mối quan ngại lớn nhất chính là những người tham gia đã bị lừa dối rõ ràng, cả về bản chất của cuộc nghiên cứu lẫn những cú sốc điện. Milgram biện minh rằng ông sẽ không thể thu được kết quả chân thực nếu không lừa dối, và tất cả người tham gia đều đã được phỏng vấn sau thí nghiệm. Ông cho rằng việc nó giúp ta hiểu về chính mình là điều giá trị nhất, bất kể sự khó chịu mà những người tham gia có thể cảm thấy khi bị ép phải đối diện với sự thật là họ đã hành xử theo cách mà trước đây họ không thể tưởng tượng nổi.

Tuy nhiên, nhiều nhà tâm lí vẫn thấy băn khoăn, và nghiên cứu của Milgram đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển những chuẩn mực đạo đức cho các thí nghiệm tâm lí. Nó giúp xác định những nguyên tắc cơ bản như tránh cố ý lừa dối người tham gia, và cần phải bảo vệ người tham gia tránh những đau khổ về mặt cảm xúc.

Giá trị xuyên văn hóa

Một phê phán khác nữa về nghiên cứu của Milgram, đó là ông đã sử dụng những mẫu không mang tính đại diện: người tham gia toàn là người Mỹ, không phản ánh được xu hướng của con người nói chung. Kể cả như thế, Milgram vẫn có thể kết luận rằng xu hướng tuân thủ không chỉ là nét đặc thù trong tâm trí người Đức thế kỉ 20, mà nó còn là thứ gì đó mang tính phổ quát hơn. Những thí nghiệm tương tự ở các nền văn hóa khác đã cho thấy sự nhất quán cao trong kết quả ở những xã hội khác nhau, và giữa



Hành vi của Đức Quốc xã trong Thế chiến I được xem là do sự lan tràn của "nhân cách độc tài" trong dân chúng; thí nghiệm Milgram đặt nghi vấn trước ý kiến này.

> Sự phục tùng không phải là đặc tính của văn hóa Đức, mà là một đặc tính phổ biến trong hành vi con người.
> **Stanley Milgram**

CappuccinoTeam



> Trong thời chiến, người lính không tự hỏi liệu thả bom xuống một ngôi làng là tốt hay xấu.
> **Stanley Milgram**

Những lính Mỹ ở Việt Nam báo cáo rằng hành vi của họ trở nên không thể chấp nhận được ở nhiều góc độ – cũng như với người gây ra sốc điện – cho đến khi họ thấy mình là những kẻ giết người vô tội.

các quốc gia với nhau cũng chỉ khác biệt rất ít. Ví dụ, ở hầu hết các quốc gia Bắc Mỹ và châu Âu, các kết quả rất tương đồng với những gì đã được thấy ở thí nghiệm gốc của Milgram, với tỉ lệ phần trăm tuân thủ rất cao. Tuy nhiên, những nghiên cứu tại châu Á còn cho thấy mức độ tuân thủ còn cao hơn (đặc biệt là tại Đông Nam Á và các quốc gia Hồi giáo), còn ở những người gốc Phi và châu Mỹ Latin, cũng như những người dân tộc Inuit ở Canada, mức độ tuân thủ là thấp hơn.

Tra tấn ảo

Năm 2006, nhà tâm lí học Mel Slater tiến hành thí nghiệm để xem kết quả sẽ ra sao nếu người tham gia được cho biết rằng tình huống là không có thật. Phiên bản thí nghiệm của ông sử dụng trình giả lập máy tính để tạo nên người học và quá trình sốc điện, nên người tham gia đưa ra các cú sốc hoàn toàn ý thức được rằng người học là do máy tính tạo ra. Thí nghiệm được tiến hành hai lần: lần đầu với người học ảo chỉ giao tiếp bằng văn bản, và lần sau đó với hình ảnh mô phỏng bằng máy tính hiển thị trên màn hình. Khi chỉ giao tiếp với người học chỉ qua văn bản, người tham gia không gặp khó khăn gì khi đưa ra các cú sốc điện; nhưng khi nhìn thấy người học ảo, họ hành xử hệt như những người đã tham gia thí nghiệm gốc của Milgram.

Xã hội yêu cầu sự tuân thủ

Ý niệm về xã hội được dựa trên nhận thức rằng các cá nhân phải sẵn sàng từ bỏ một số quyền tự chủ của mình để những người khác có thẩm quyền và vị thế xã hội cao hơn ra quyết định ở tầm vĩ mô hơn, hoặc từ một góc nhìn cao và rộng lớn hơn. Thậm chí những xã hội dân chủ nhất cũng cần có sự quản lí của một thẩm quyền hợp pháp chính danh được ưu tiên hơn là sự tự điều chỉnh của cá nhân, nhằm hướng tới lợi ích chung lớn hơn. Để vận hành được, bất cứ xã hội nào cũng cần người dân đồng ý tuân thủ các quy tắc của nó. Tất nhiên sự hợp pháp là yếu tố then chốt, và có vô số ví dụ trong lịch sử về những kẻ sử dụng thẩm quyền của mình để thuyết phục người khác thực hiện các tội ác chống lại loài người.

Milgram cho thấy một điều quan trọng không kém là "tình huống một người gặp phải sẽ quyết định cách hành xử của anh ta còn hơn cả tính cách anh ta". Ông nói, thay vì nghiên cứu kiểu loại nhân cách để lí giải về tội phạm, chúng ta nên nghiên cứu về bối cảnh hoặc tình huống.

Nghiên cứu của Milgram đã bị chỉ trích nặng nề vào thời điểm đó, phần lớn là vì nó đã vẽ ra một chân dung không hấp dẫn và ớn lạnh về bản chất con người. Việc tin rằng có những khác biệt cơ bản giữa Quốc xã và phần còn lại của nhân loại sẽ dễ hơn nhiều so với việc thừa nhận rằng trong những tình huống nhất định, rất nhiều người trong chúng ta cũng có thể thực hiện những hành vi cực kì bạo lực. Milgram giúp chúng ta soi sáng những thực tại đen tối liên quan tới quyền lực và hệ quả của xu hướng tuân thủ những hình tượng uy quyền; khi làm vậy, ông đã giải tội, đồng thời cũng làm lộ rõ bản chất độc ác của chúng ta. ■

Cappuccino Team



ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA KHI BẠN ĐẶT NHỮNG NGƯỜI TỐT VÀO MỘT NƠI ĐỘC ÁC?

PHILIP ZIMBARDO (1933-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Sự tuân phục

TRƯỚC ĐÓ
1935 Muzafer Sherif cho thấy người ta nhanh chóng phát triển "quy chuẩn xã hội" như thế nào trong thí nghiệm về hiệu ứng tự vận động của ông.

Tn. 1940 Kurt Lewin cho thấy hành vi của mọi người thay đổi như thế nào khi tình huống của họ thay đổi.

1963 Stanley Milgram thực hiện những nghiên cứu về sự tuân thủ, cho thấy mọi người sẽ phục tùng uy quyền dù điều đó có nghĩa là phải thực hiện những hành vi độc ác.

SAU ĐÓ
2002 Các nhà tâm lí học người Anh Stephen Reicher và Alex Haslam mở rộng nghiên cứu của Zimbardo để khám phá mặt tích cực thay vì mặt tiêu cực của hành vi nhóm.

2004 Zimbardo biện hộ cho một cựu cai ngục ở nhà tù Abu Ghraib trước tòa, rằng hoàn cảnh đã gây ra hành vi tội ác của người này.

Nghiên cứu về sự tuân thủ gây sốc của Stanley Milgram cho thấy con người sẽ tuân phục uy quyền ngay cả khi điều đó dẫn đến hành vi đi ngược lại tín điều đạo đức của họ. Tiếp đó, Philip Zimbardo đã tiến hành khám phá xem con người sẽ hành xử thế nào khi được trao cho thẩm quyền với quyền lực không bị giới hạn. Họ có thoải mái sử dụng (hoặc lạm dụng) quyền lực được trao không? Năm 1971, ông thực hiện một thí nghiệm nay đã nổi tiếng là Thí nghiệm nhà tù Stanford, với 24 sinh viên đại học người Mỹ thuộc tầng lớp trung lưu đã được kiểm tra để chắc rằng họ có sức khỏe tâm thần lành mạnh. Sau khi được lựa chọn ngẫu nhiên, các sinh viên sẽ được gán vai là "cai ngục" hoặc "tù

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt những người tốt vào một nơi độc ác?

↓

Một cách bình thường, những người lành mạnh bắt đầu hành xử theo **những vai xã hội** được gán định cho họ.

↓ ↓

Những người ở **vị thế quyền lực** tự nhiên sẽ sử dụng (và lạm dụng) thẩm quyền của mình.

Những người ở **vị trí lệ thuộc** sẽ tuân theo uy quyền.

↓ ↓

Quyền lực của các tình huống xã hội là thứ dẫn đến **hành vi độc ác**, chứ không phải do xu hướng của con người.

CappuccinoTeam

Xem thêm: John B. Watson 66–71 ▪ Quách Nhậm Viễn 75 ▪ Kurt Lewin 218–23 ▪ Elliot Aronson 244–45 ▪ Stanley Milgram 246–53 ▪ Muzafer Sherif 337



Các "tù nhân" đã nổi loạn chống lại những "cai ngục", nhưng sách lược của các cai ngục đã trở nên xâm kích hơn. Họ bắt đầu chia tù nhân thành các nhóm, cho những người này phần thưởng và trừng phạt những người khác.

nhân", và một sáng chủ nhật không lâu sau đó, các tù nhân sẽ bị bắt tại nhà của họ, bị tạm giam tại một đồn cảnh sát thật, sau đó được chuyển tới tầng hầm của khoa tâm lí ở Đại học Stanford, nơi đã được sửa thành một nhà tù.

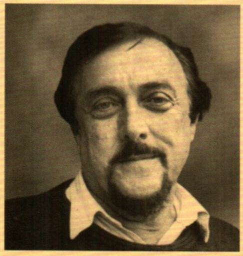
Môi trường nhà tù

Để tạo trải nghiệm tâm lí thật nhất có thể, các tù nhân bị lột quần áo, khám xét, tẩy rận, được cho đồng phục và xếp giường khi họ mới tới. Để tăng cảm thức về sự vô danh và phi nhân hóa, họ được gọi bằng những con số, và mỗi người đều có một sợi xích trói ở mắt cá, nhắc nhở về sự mất tự do của họ.

Những cai ngục mặc đồng phục kiểu quân đội và đeo kính râm (để không thể có giao tiếp qua ánh mắt), giữ chìa khóa, còi, còng tay và dùi cui. Họ có trách nhiệm trực 24 giờ một ngày, phải kiểm soát hoàn toàn các tù nhân, được quyền dùng bất cứ sách lược nào họ thấy thích hợp để duy trì trật tự. Trước sự ngạc nhiên của các nhà nghiên cứu, môi trường nhanh chóng trở nên nguy hiểm với người tham gia đến mức thí nghiệm phải kết thúc chỉ sau sáu ngày. Tất cả cai ngục đã trở nên lạm quyền và độc đoán; các tù nhân không được cho ăn ngủ, bị trùm đầu, bị xích, bị bắt cọ rửa bồn vệ sinh bằng tay. Khi sự nhàm chán tăng lên, những cai ngục xem các tù nhân như đồ chơi, bắt họ tham gia các trò có tính lăng nhục. Chỉ sau 36 giờ, một tù nhân đã được thả vì những cơn giận dữ và khóc không kiểm soát được, đồng thời bị trầm cảm nặng. Khi các tù nhân khác bộc lộ các dấu hiệu đau khổ nặng nề, Zimbardo nhận ra tình huống đã trở nên nguy hiểm và kết thúc thí nghiệm.

Thí nghiệm của Zimbardo cho thấy người tốt cũng có thể bị xui khiến hành xử độc ác nếu hòa mình vào "những tình huống cực đoan" khi có một hệ tư tưởng hợp pháp hóa và cho phép những luật lệ và vai trò. Zimbardo giải thích rằng thí nghiệm có ý nghĩa rất rộng lớn: "Mọi hành động mà bất cứ con người nào từng làm, dù kinh khủng đến đâu, thì ta cũng có thể sẽ làm như thế – dưới những áp lực tình huống đúng đắn hoặc sai trái." ▪

> Nghiên cứu của chúng tôi... cho thấy quyền lực của các lực lượng và thiết chế xã hội có thể khiến những người tốt tham gia vào những hành động độc ác.
> **Philip Zimbardo**



Philip Zimbardo

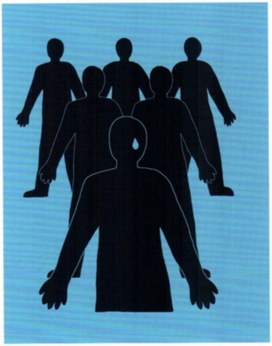
Philip Zimbardo sinh năm 1933 tại New York trong một gia đình gốc Sicilia, và là bạn học với Stanley Milgram tại trường trung học James Monroe ở Bronx. Ông nhận bằng thạc sĩ từ Đại học Brooklyn, New York và bằng tiến sĩ tại Yale. Ông dạy tại một số đại học trước khi chuyển tới Stanford năm 1968, nơi ông vẫn là giáo sư tâm lí học cho đến nay.

Năm 2000, Zimbardo tuyên bố ông đồng ý với George Armitage Miller rằng đã đến lúc "đưa tâm lí học đến với công chúng", và sự nghiệp của ông thể hiện quan điểm này. Trong những năm 1980, ông thực hiện một chương trình truyền hình ăn khách về "khám phá tâm lí học". Quỹ Tâm lí học Hoa Kỳ trao tặng ông phần thưởng vì những đóng góp nổi bật trọn đời cho tâm lí học vào năm 2000, và hai năm sau ông được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ.

Tác phẩm chính

1972 *Thí nghiệm nhà tù Stanford*
2007 *Hiệu ứng Lucifer*
2008 *Nghịch lí thời gian*
2010 *Tâm lí học và đời sống*

CappuccinoTeam



SANG CHẤN CẦN ĐƯỢC HIỂU TRONG MỐI LIÊN HỆ GIỮA CÁ NHÂN VỚI XÃ HỘI

IGNACIO MARTÍN-BARÓ (1942-1989)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học khai phóng

TRƯỚC ĐÓ
1965 Tâm lí học cộng đồng, một ngành mới về mối liên hệ giữa cá nhân và cộng đồng, được khai sinh từ những thảo luận ở Hội thảo Swampscott, Massachusetts, Hoa Kỳ.

Tn. 1970 Cuộc khủng hoảng về sự xác đáng của tâm lí học xã hội – ngành nghiên cứu về những mối liên hệ giữa các hoàn cảnh xã hội, cảm xúc và hành vi – nổ ra tại Anh, Bắc Mỹ, và mạnh nhất là tại châu Mỹ Latin.

SAU ĐÓ
1988 Viện nghiên cứu Sức khỏe tâm thần và Nhân quyền Mỹ Latin được thành lập.

1997 Các nhà tâm lí học Mỹ Isaac Prilleltensky và Dennis Fox cho xuất bản *Tâm lí học phê phán*, nêu bật vấn đề tâm lí học truyền thống đã góp phần duy trì những bất công và đàn áp xã hội như thế nào.

Ignacio Martín-Baró đưa ra tuyên bố "sang chấn cần phải được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội" sau khi tận mắt chứng kiến những bất công xã hội và bạo lực ở El Salvador trong những năm 1980. Bác bỏ quan niệm tiếp cận đồng nhất và phổ quát trong tâm lí học, ông nhận ra các nhà tâm lí học phải tính đến bối cảnh lịch sử và hoàn cảnh xã hội của những người họ nghiên cứu. Ông tin rằng trong khi một số vấn đề sức khỏe tâm thần phản ánh một dạng phản ứng bất thường trong những tình huống bình thường hợp lí, thì những vấn đề đặc thù đối với những nhóm người bị áp bức hoặc bóc lột lại phản ánh một phản ứng bình thường và hoàn toàn có thể hiểu được đối với những hoàn cảnh bất thường. Martín-Baró cho rằng các nhà tâm lí học cần nhận thức rõ hơn về việc sống trong một bối cảnh

Vì hướng đến **sự toàn diện và phổ quát** nên tâm lí học chính thống không tính đến cách mà những bối cảnh và môi trường cụ thể định hình sức khỏe tâm thần.

↓

Nhưng để hiểu và điều trị được những rối loạn tâm thần, một nhà tâm lí cần hiểu về **môi trường chính trị xã hội** của các thân chủ và bệnh nhân của mình.

↓

Sang chấn cần được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Lev Vygotsky 270 ▪ Jerome Kagan 339

khó khăn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm trí như thế nào, và họ nên tìm cách nghiên cứu xã hội với lịch sử đầy những đàn áp của nó. Giữa những năm 1980, ông khởi xướng nhánh tâm lí học khai phóng, nhằm cải thiện đời sống cho những người yếm thế và bị áp bức.

Các nhà tâm lí học khai phóng cho rằng tâm lí học truyền thống có rất nhiều điểm bất cập. Nó thường không đưa ra được giải pháp thực tế cho các vấn đề xã hội; rất nhiều nguyên tắc của nó được phát triển trong những bối cảnh nhân tạo ở các quốc gia giàu có, vì vậy không thích hợp để áp dụng cho những tình huống khác; nó có xu hướng bỏ qua những phẩm chất đạo đức của con người, như hi vọng, dũng cảm và tận tâm; và mục đích chính của nó dường như là để tối ưu hóa niềm vui sướng, thay vì tìm cách để đánh thức và thôi thúc khao khát hướng về công lí và tự do.

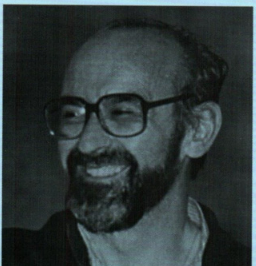
Những xã hội bị sang chấn

Tuyển tập *Những bài viết về tâm lí học khai phóng* của Martín-Baró được xuất bản sau khi ông mất năm 1994, gồm những suy tư trong nhiều thập kỉ của ông. Nó bàn tới việc sử dụng tâm lí học như một công cụ để điều khiển chiến tranh và chính trị, về vai trò của tôn giáo trong chiến tranh tâm lí, và tác động của sang chấn và bạo lực tới sức khỏe tâm thần. Martín-Baró nghiên cứu những lĩnh vực trong đó sự phụ thuộc kinh tế và sự bất bình đẳng nghiêm trọng dẫn đến sự loại trừ xã hội và nghèo đói liên miên. Ông khảo sát tác động tâm lí của nội chiến và sự áp bức tại El Salvador, nền độc tài ở Argentina và Chile, và nạn nghèo đói ở Puerto Rico, Venezuela, Brazil và Costa Rica. Mỗi hiện tượng đều nằm trong một bối cảnh khác nhau, ảnh hưởng tới người dân địa phương theo những cách đặc thù. Ông kết luận rằng các vấn đề về sức khỏe tâm thần nảy sinh tại một bối cảnh nào đó sẽ phản ánh lịch sử của nơi đó cũng như môi trường xã hội và chính trị của nó, và các nhà tâm lí cần lưu ý tới cả hai yếu tố này khi điều trị cho các cá nhân.

> Thử thách ở đây là xây dựng một con người mới trong một xã hội mới.
> **Ignacio Martín-Baró**

Martín-Baró tập trung vào vùng Trung Mỹ, nhưng tư tưởng của ông có liên quan tới mọi bất ổn chính trị và xã hội phá hoại cuộc sống hằng ngày. Góc nhìn nhân văn và nhiệt huyết của ông đã xây dựng mối liên kết quan trọng giữa vấn đề sức khỏe tâm thần với cuộc đấu tranh chống lại sự bất công, cùng những nỗ lực để tìm ra những cách thức mới mẻ nhằm giải quyết các vấn đề liên quan đến tâm lí một cách hiệu quả hơn. ▪

Ignacio Martín-Baró



Ignacio Martín-Baró sinh tại Valladolid, Tây Ban Nha. Năm 1959, ông gia nhập dòng Tên và được gửi tới Nam Mỹ. Tại đó ông học Đại học Công giáo ở Quito, Ecuador và Đại học Javeriana ở Bogotà, Colombia. Năm 1966, Martín-Baró, bấy giờ đã là một tu sĩ dòng Tên, được gửi tới El Salvador. Ông tiếp tục học tại Đại học Trung Mỹ ở San Salvador, nhận bằng cử nhân tâm lí học năm 1975. Sau đó ông nhận bằng tiến sĩ về tâm lí học xã hội từ Đại học Chicago, trước khi quay trở lại Đại học Trung Mỹ và trở thành trưởng khoa tâm lí học tại đó. Martín-Baró đã công khai phê bình các nhà cầm quyền El Salvador, và năm 1986 ông thành lập Viện Đại học Công luận. Ông và năm người khác đã bị giết hại bởi đội sát thủ của quân đội do đã phơi bày những suy đồi chính trị và bất công.

Tác phẩm chính

1983 *Hành động và tư tưởng hệ*
1989 *Hệ thống, nhóm và quyền lực*
1994 *Những bài viết về tâm lí học khai phóng*

CappuccinoTeam

TÂM LÍ HỌC

TỪ TRẺ SƠ SINH
ĐẾN NGƯỜI LỚN

Cappuccino Team

PHÁT TRIỂN

CappuccinoTeam

1915

Trong ấn bản mới của *Ba tiểu luận về lí thuyết tính dục*, Freud đưa thêm vào một phần phác thảo lí thuyết của ông về **sự phát triển tâm tính dục**.

TN. 1920

Thế giới phân tâm học **về các vấn đề về sự phát triển ở trẻ em phân tách** thành phái bảo thủ của Anna Freud và phái "cách mạng" của Melanie Klein.

TN. 1930

Lí thuyết học tập mang tính văn hóa xã hội của Lev Vygotsky nhấn mạnh **tầm quan trọng của cộng đồng** trong việc học tập và phát triển.

1936

Jean Piaget cho rằng các quá trình nhận thức phát triển theo **một chuỗi các giai đoạn đã được định sẵn** suốt thời thơ ấu.

1946

Kenneth và Mamie Clark thành lập Trung tâm Phát triển Trẻ em khu vực phía Bắc tại Harlem, New York, nơi họ nghiên cứu về sự hình thành **thành kiến chủng tộc**.

1950

Erik Erikson cho xuất bản *Tuổi thơ và xã hội*, trong đó trình bày về tám giai đoạn **phát triển tâm lí xã hội**.

1957

Noam Chomsky thách thức các lí thuyết truyền thống về **học tập ngôn ngữ** trong tác phẩm *Cấu trúc cú pháp*.

1958-60

John Bowlby cho xuất bản một loạt các bài báo bác bỏ những lí thuyết phân tâm học và hành vi học về sự gắn bó.

Trong nửa đầu thế kỉ 20, có hai hướng chính trong tâm lí học chuyên nghiên cứu sự phát triển tâm lí con người từ thời thơ ấu đến lúc trưởng thành: thuyết phân tâm học của Freud trình bày về sự phát triển tâm tính dục ở trẻ nhỏ, và thuyết hành vi giải thích các cơ chế của quá trình học tập. Tuy nhiên, nghiên cứu về chính sự phát triển – những thay đổi về tâm lí, cảm xúc và nhận thức diễn ra suốt cuộc đời – thì chưa có, cho đến những năm 1930, khi Jean Piaget lật nhào tư duy thông thường với ý tưởng rằng trẻ em không phải là "người lớn thu nhỏ" sẽ có hiểu biết khi cơ thể chín muồi, mà phải đồng thời trải qua những thay đổi lớn về tâm lí nữa. Piaget đặt ra một số câu hỏi cơ bản: ta thu được hiểu biết dần dần hay qua các giai đoạn tách biệt; những năng lực đặc thù nào là bẩm sinh hay do học được; và môi trường ảnh hưởng tới sự phát triển như thế nào. Lí thuyết về sự phát triển nhận thức của ông cho rằng sự phát triển của trẻ thành người lớn được phân thành những giai đoạn khác nhau, và trong mỗi giai đoạn trẻ học nhờ hoạt động chứ không nhờ sự hướng dẫn. Tư tưởng của Piaget tạo dựng cơ sở cho lĩnh vực mới là tâm lí học phát triển và định hình chương trình giảng dạy cho các trường học đến tận ngày nay.

Những lí thuyết phát triển khác cũng sớm nổi lên. Dù đồng ý với phần lớn phát hiện của Piaget, Lev Vygotsky cho rằng trẻ cần có sự hướng dẫn của người lớn ở những giai đoạn khác nhau trong quá trình học, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của môi trường xã hội và văn hóa của trẻ. Erik Erikson cũng xây dựng lí thuyết dựa trên tư tưởng của Piaget, xác định tám giai đoạn phát triển tâm lí xã hội, trong đó có "khủng hoảng bản sắc" tuổi vị thành niên; trong khi Lawrence Kohlberg đưa ra sáu giai đoạn phát triển đạo đức trong nghiên cứu của mình.

Với "cách mạng nhận thức" sau Thế chiến II, các nhà tâm lí như Albert Bandura xem xét lại những vấn đề về sự phát triển, lần này dưới ánh sáng của những mô hình nhận thức theo quá trình xử lí thông tin. Bandura giữ lại những yếu tố về các giai đoạn phát triển của Piaget và về thuyết kiến tạo xã hội trong lí thuyết học tập xã hội của Vygotsky. Tâm lí học nhận thức cũng đưa vào những tư tưởng mới về quá trình học tập, đặc biệt là sự lĩnh hội ngôn ngữ, và quan điểm của

CappuccinoTeam

1959

Harry Harlow thực hiện các thí nghiệm trên khỉ, chứng minh rằng **sự âu yếm** quan trọng hơn việc cung cấp thức ăn trong quá trình hình thành sự gắn bó.

1961

Albert Bandura thực hiện **thí nghiệm Búp bê Bobo** về quá trình học tập qua quan sát (bắt chước).

1970

Mary Ainsworth khám phá những kiểu gắn bó khác nhau trong các nghiên cứu **Tình huống Lạ** của bà.

1971

Lawrence Kohlberg xác định **sáu giai đoạn phát triển đạo đức** trong *Các giai đoạn phát triển đạo đức.*

1973

Một trường học được mở ra ở Neuville-du-Bosc, Pháp, đi theo những lí thuyết về giáo dục của **Francoise Dolto**.

1974

Eleanor E. Maccoby thực hiện một nghiên cứu về **những khác biệt giới** trong *Tâm lí học về những khác biệt giới tính.*

1991

Jerome Bruner khám phá cách thức mà một tâm trí đang phát triển cấu trúc hóa cảm thức về thực tại của nó trong tác phẩm *Sự kiến tạo thực tại mang tính tự sự.*

1995

Simon Baron-Cohen cho xuất bản *Mù tâm trí*, tìm hiểu quan hệ của **sự trưởng thành và chứng tự kỉ**.

Noam Chomsky cho rằng ngôn ngữ là một năng lực bẩm sinh lại một lần nữa mở ra cuộc tranh luận tự nhiên đối lập dưỡng dục.

Lí thuyết gắn bó

Trong khi tâm lí học phát triển chủ yếu quan tâm đến quá trình học tập, thì có một lĩnh vực mới đang nổi lên từ những nghiên cứu của nhà phân tâm và tâm thần học người Anh John Bowlby. Nghiên cứu của ông về những trẻ em bị tách khỏi gia đình trong Thế chiến II dẫn tới việc hình thành lí thuyết gắn bó, nghiên cứu về cách ta xây dựng và duy trì quan hệ với gia đình và bạn bè, đặt tầm quan trọng đặc biệt vào những mối gắn bó mà trẻ sơ sinh đã có với người chăm sóc chúng; Bowlby xem đây như một xung năng sinh tồn tự nhiên. Những quan điểm cơ bản của lí thuyết gắn bó được củng cố nhờ những thí nghiệm được thực hiện bởi nhà tâm lí học Harry Harlow tại Mỹ, người đã cho thấy những hệ quả của việc cô lập và chia tách khỏi mẹ đối với trẻ sơ sinh. Thí nghiệm của ông cho thấy, để có thể xây dựng sự phát triển nhận thức và xã hội lành mạnh, trẻ sơ sinh cần được gắn bó và chăm sóc. Những nghiên cứu sau này do Mary Ainsworth thực hiện đã dựa trên những phát hiện này; bà bổ sung khái niệm về sự "an toàn cơ bản" để từ đó trẻ sơ sinh khám phá thế giới. Bruno Bettelheim cũng phát triển lí thuyết về sự phát triển trẻ em gây nhiều tranh cãi hơn của riêng mình dựa trên lí thuyết gắn bó, phủ nhận tầm quan trọng của gia đình truyền thống sau nghiên cứu của ông về những trẻ được nuôi dưỡng tại các *kibbutz* (nông trang tập thể). Trong những năm 1960, các vấn đề xã hội như phong trào dân quyền và nữ quyền ảnh hưởng tới tư tưởng cả trong tâm lí học xã hội và tâm lí học phát triển. Việc ta tiếp nhận thành kiến như thế nào và ở giai đoạn phát triển nào đã thành lĩnh vực được các nhà tâm lí học Mỹ gốc Phi là Kenneth và Mamie Clark quan tâm, với công trình về sự phát triển trẻ em tại Harlem, New York; trong khi Eleanor Maccoby thì nghiên cứu những khác biệt trong sự phát triển giữa hai giới – nghiên cứu đầu tiên trong nhiều quá trình khám phá tương tự trong lĩnh vực mới là nghiên cứu về giới.

Gần đây tâm lí học phát triển tìm hiểu những nguyên nhân và cách điều trị cho chứng tự kỉ và những khó khăn trong học tập. Và với việc dân số đang dần già hóa, tâm lí học cũng xem xét các vấn đề chúng ta phải đối mặt khi ta bước vào tuổi già. ■

CappuccinoTeam

MỤC TIÊU CỦA GIÁO DỤC LÀ TẠO NÊN NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ CÓ KHẢ NĂNG LÀM ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU MỚI MẺ

JEAN PIAGET (1896-1980)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nhận thức luận di truyền

TRƯỚC ĐÓ
1693 Trong tác phẩm *Những suy nghĩ về giáo dục*, triết gia Anh John Locke cho rằng tâm trí của trẻ em là một *tabula rasa*, hay tấm bảng trắng.

Tn. 1780 Triết gia Đức Immanuel Kant giới thiệu khái niệm về sơ cấu (*schema*) và cho rằng đạo đức phát triển độc lập với những hình mẫu uy quyền thông qua tương tác với bạn đồng lứa.

SAU ĐÓ
1907 Nhà giáo dục người Ý, bác sĩ Maria Montessori mở trường Montessori đầu tiên, khuyến khích sự độc lập và tôn trọng những giai đoạn phát triển tự nhiên của trẻ.

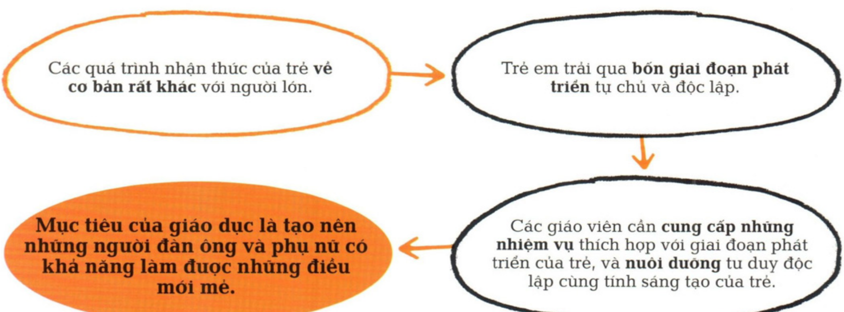
Tn. 1970-80 Rất nhiều hệ thống giáo dục phương Tây đã tích hợp phương pháp học tập lấy trẻ làm trung tâm nhiều hơn.

Đâu đó trong giai đoạn từ một nhà sinh học trẻ tuổi tài năng tới khi đã quan tâm đến môn nhận thức luận trong thời kì sau này, Jean Piaget đã xác lập vị thế của mình trong ngành học mà ông gọi là nhận thức luận di truyền, nghiên cứu trí thông minh ở trẻ thay đổi thế nào khi chúng lớn lên. Piaget không quan tâm so sánh độ thông minh giữa trẻ em ở các độ tuổi khác nhau (sự thay đổi nhận thức về lượng); ông quan tâm đến sự phát triển tự nhiên của các kĩ năng tâm trí theo thời gian (sự thay đổi nhận thức về chất). Những nghiên cứu định lượng giúp ta so sánh về con số, nhưng Piaget muốn khám phá những khác biệt trong kiểu loại, trải nghiệm và tính chất của quá trình học tập ở trẻ em, thứ cần được nghiên cứu "định tính". Tách khỏi mô hình hành vi đang phổ biến lúc đó, vốn hoàn toàn gán sự phát triển ở trẻ cho tác nhân môi trường, Piaget quyết định tìm hiểu những năng lực bẩm sinh mà ông tin rằng đã định hướng cho sự phát triển của trẻ qua một chuỗi giai đoạn phát triển theo lứa tuổi.

Piaget tin rằng trẻ em là những người học tích cực và tự chủ, sử dụng giác quan để tương tác với thế giới xung quanh khi trải qua các giai đoạn phát triển. Ông cũng cho rằng điều quan trọng đầu tiên là nuôi dưỡng và định hướng trẻ em trên hành trình này, trao cho trẻ sự tự do để trải nghiệm và khám phá theo một lối thử sai thuần túy cá nhân. Vì vậy, nhiệm vụ của người giáo viên tốt đơn giản chỉ là hỗ trợ trẻ trên hành trình qua các giai đoạn này, thường xuyên khích lệ khả năng sáng tạo và tưởng tượng của trẻ, vì "mục tiêu của giáo dục là tạo nên những người đàn ông và phụ nữ có khả năng làm được những điều mới mẻ".

Học tập là tích cực

Một trong những chủ đề thường thấy trong lí thuyết của Piaget về sự phát triển trí tuệ là ý tưởng xem sự học tập như một quá trình tích cực mang tính cá nhân. Ông cho rằng từ lúc sơ sinh cho đến hết thời thơ ấu, việc học tập sinh ra từ ham muốn tự nhiên của trẻ, muốn cảm nhận, khám phá, vận động, và sau đó là thuần thục. Vì lí do này, Piaget hoài nghi trước ý tưởng về những bài trắc nghiệm được chuẩn hóa, trong đó trẻ em phải thực hiện những bài kiểm tra có những câu trả lời "đúng" theo



CappuccinoTeam

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Erik Erikson 272–73 ▪ Françoise Dolto 279 ▪ Lawrence Kohlberg 292–93 ▪ Jerome Kagan 339

khuôn mẫu có trước để có được số liệu định lượng về trí thông minh. Khi sử dụng những bài trắc nghiệm trí thông minh của Alfred Binet vào đầu thập niên 1920, ông ít quan tâm tới khả năng trẻ đưa ra được câu trả lời đúng, mà chỉ quan tâm tới chính bản chất những câu trả lời đó. Những cách lí giải trong đó cho thấy những giả định của trẻ về cách thế giới vận hành rất khác với người lớn, điều đó dẫn Piaget tới chỗ tin rằng trẻ không chỉ nghĩ khác người lớn, mà những trẻ ở các độ tuổi khác nhau sẽ có những phương pháp suy nghĩ khác nhau.

Tâm trí phát triển dần dần

Từ thế kỉ 17, quan niệm phổ biến nhất về trẻ em là xem trẻ như một người lớn thu nhỏ. Các triết gia duy nghiệm thời đó cho rằng não bộ của trẻ làm việc giống hệt như não bộ người lớn, chỉ khác là có ít kết nối hơn mà thôi. Một nhóm nhà tư tưởng khác, những người có góc nhìn thiên về mặt bẩm sinh của tâm lí, cho rằng những khái niệm cơ bản – như ý niệm về thời gian, không gian và con số – là bẩm sinh, hoặc được "cài đặt" sẵn trong não bộ, nên trẻ sinh ra đã có năng lực sử dụng chúng rồi. Quan điểm của Piaget rằng các quá trình tâm trí của trẻ – từ sơ sinh đến vị thành niên – về cơ bản là khác với người lớn, chính là điều gây nhiều tranh cãi và tách biệt hẳn những quan điểm này.

Piaget cho rằng điều rất quan trọng là cần hiểu về quá trình hình thành và phát triển của trí thông minh thời thơ ấu, vì đây là cách duy nhất để ta có thể nắm bắt đầy đủ về sự hiểu biết của con người. Việc ông sử dụng các kĩ thuật phỏng vấn kiểu tâm lí trị liệu để yêu cầu trẻ giải thích các câu trả lời của chúng rất gây hứng thú, và đã trở thành công cụ quan trọng trong mọi nghiên cứu của ông. Thay vì bám vào những câu hỏi chung chung định trước, phương pháp linh hoạt này cho phép những câu trả lời của trẻ định hình những câu hỏi tiếp đó. Bằng cách bám theo dòng suy nghĩ của trẻ, Piaget tin rằng ông có thể hiểu rõ hơn những quá trình cơ sở của nó. Việc ông bác bỏ khái niệm về dạng trí tuệ định lượng hoặc có thể đo lường đã dẫn tới những lí thuyết đột phá về sự phát triển nhận thức ở trẻ thơ.



> Với hầu hết mọi người, giáo dục có nghĩa là cố gắng dẫn dắt trẻ bắt chước hình mẫu người lớn trong xã hội.
> **Jean Piaget**

Trẻ em không phải người lớn thu nhỏ chỉ đơn giản là hiểu biết ít hơn người lớn; thay vào đó, trẻ nhìn thế giới rất khác và tương tác với nó theo một cách hoàn toàn riêng biệt.

Sự phát triển trí thông minh

Lúc đầu Piaget tin rằng những yếu tố xã hội, như ngôn ngữ và mối liên hệ với gia đình và bạn đồng lứa, là thứ tác động lớn nhất tới sự phát triển trí thông minh của trẻ. Tuy nhiên, khi nghiên cứu trẻ sơ sinh, ông dần nhận ra với chúng ngôn ngữ không quan trọng lắm, mà các hoạt động riêng của chúng mới nhiều. Trong vài ngày đầu mới sinh, trẻ bị hạn chế về vận động cơ thể – chủ yếu chỉ khóc và bú – nhưng chúng nhanh chóng bắt đầu có những hoạt động mới, như tìm đồ chơi. Thế nên Piaget kết luận rằng, hoạt động chứ không phải sự tương tác xã hội mới là cội nguồn tư duy trong giai đoạn này.

Khám phá này định hình một phần lí thuyết của ông cho rằng mọi trẻ em đều trải qua nhiều giai đoạn phát triển nhận thức, những giai đoạn khác biệt về chất và có tính thứ tự. Trẻ chỉ có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo sau khi hoàn thành giai đoạn trước đó. Trong các nghiên cứu và quan sát, Piaget khẳng định mọi trẻ đều trải qua những giai đoạn theo thứ tự như nhau, không nhảy cóc hoặc thoái lui về giai đoạn trước đó. Đây không phải một quá trình có thể hối thúc, và dù trẻ thường có xu hướng trải qua những giai đoạn giống nhau tại những độ tuổi như nhau, nhưng mỗi trẻ lại có nhịp phát triển của riêng mình.

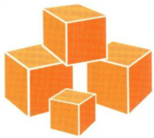
Bốn giai đoạn được Piaget xác

CappuccinoTeam

Bốn giai đoạn phát triển



1 Ở giai đoạn **giác động**, trẻ nhận biết thế giới thông qua sờ mó và những giác quan khác.



2 Trẻ bắt đầu sắp xếp đồ vật một cách logic trong giai đoạn **tiền thao tác**.



3 Trong giai đoạn **thao tác cụ thể**, trẻ nhận biết được rằng số lượng thứ gì đó có thể có những hình dạng khác nhau.



4 Suy luận có lời và tư duy giả định phát triển trong giai đoạn **thao tác hình thức**.

định tượng trưng cho những cấp độ phát triển trí tuệ, và như vậy chúng tạo nên một chuỗi những "sơ cấu" mà trẻ sử dụng tại một thời điểm nào đó trong quá trình phát triển. Một sơ cấu là một trình hiện trong tâm trí về một tập hợp những ý niệm, tri giác và hoạt động tạo nên một cấu trúc tâm trí giúp chúng ta tổ chức hóa những kinh nghiệm quá khứ, chuẩn bị cho những trải nghiệm trong tương lai. Trong giai đoạn sơ sinh và thời thơ ấu, một sơ cấu có thể chỉ đơn giản là "những thứ tôi có thể ăn". Tuy nhiên, khi trẻ lớn lên, những sơ cấu trở nên phức tạp hơn, đưa ra một nhận thức về thứ tạo nên "một cái bếp", một "người bạn tốt", hoặc "một chính quyền dân chủ". Theo Piaget, hành vi trí tuệ được tạo nên từ một tập hợp những sơ cấu đang phát triển.

> Hiểu biết... là một hệ thống của những chuyển hóa dần trở nên đầy đủ hơn.
> **Jean Piaget**

Bốn giai đoạn phát triển

Giai đoạn đầu, theo Piaget, gọi là giai đoạn giác động, chính là hai năm đầu đời của trẻ. Trong giai đoạn này, trẻ sơ sinh học cách nhận biết thế giới chủ yếu thông qua giác quan và các hoạt động thể chất hoặc vận động. Trẻ trong giai đoạn này có tính duy kỉ, chỉ có khả năng nhìn nhận thế giới qua góc nhìn của mình. Ở thời kì đầu của giai đoạn này, trẻ thực hiện các phản xạ mà không có sự hiểu biết hoặc ý định; sau đó chúng có thể mở rộng và phối hợp phản xạ với các đối tượng. Sau đó chúng bắt đầu phối hợp các giác quan theo cách có thể dự đoán được các sự kiện; ví dụ, chúng có thể hình dung về các đối tượng không hiện diện và tìm những thứ bị che giấu. Chúng bắt đầu thử nghiệm những mục đích khác nhau khi sử dụng các đồ vật và nghĩ về một vấn đề nào đó trước khi hành động. Những bước phát triển này đánh dấu sự hoàn thiện giai đoạn thứ nhất.

Khi dần phát triển năng lực tự nhận thức, trẻ sẽ có các công cụ suy nghĩ mang tính biểu đạt, và có thể bắt đầu phát triển và sử dụng những hình ảnh, biểu tượng bên trong tâm trí cùng với ngôn ngữ. Điều đó tạo nên giai đoạn thứ hai, hay giai đoạn tiền thao tác, khi trẻ bắt đầu quan tâm đến việc mọi thứ có diện mạo như thế nào. Chúng bắt đầu bộc lộ những kĩ năng như sắp xếp các đồ vật theo một trật tự logic (ví dụ như theo chiều cao), hoặc so sánh các đồ vật (như các khối hộp) qua những tính chất chung, tập trung vào một tính chất nào đó (như kích cỡ hoặc màu sắc) trong một thời điểm nhất định. Từ hai đến bốn tuổi, trẻ suy nghĩ bằng các khái niệm mang tính tuyệt đối (như "lớn" hoặc "lớn nhất"); từ bốn đến bảy tuổi, trẻ bắt đầu sử dụng những khái niệm tương đối (như "lớn hơn" hoặc "nặng hơn"). Năng lực tư duy logic vẫn còn hạn chế và trẻ vẫn mang tính duy kỉ, chưa có khả năng nhìn mọi thứ từ góc nhìn của người khác.

Giai đoạn ba là giai đoạn thao tác cụ thể, là khi trẻ bắt đầu có khả năng thực hiện những thao tác logic, nhưng chỉ khi có những đối tượng (cụ thể) trong thực tế. Giờ đây trẻ đã bắt đầu hiểu về khái niệm bảo toàn, hiểu rằng số lượng của thứ gì đó sẽ vẫn giữ nguyên dù có sự thay đổi trong

CappuccinoTeam

cách sắp xếp. Trẻ nhận ra rằng nếu đổ chất lỏng từ một chiếc li ngắn và rộng vào một chiếc li cao và hẹp thì lượng chất lỏng vẫn giữ nguyên bất kể sự khác biệt về độ cao. Trẻ cũng có thể hiểu rằng các đồ vật có thể được phân loại theo rất nhiều tính chất cùng một lúc – tấm đá cẩm thạch có thể lớn, màu xanh và sạch sẽ. Bớt duy kỉ hơn một chút, lúc này trẻ đã bắt đầu tích hợp nhiều tính chất tương đối hơn vào góc nhìn của mình.

Trong giai đoạn bốn – giai đoạn thao tác hình thức – trẻ bắt đầu sử dụng những ý nghĩ (thay vì những đồ vật đơn giản) và có khả năng tư duy thuần túy dựa trên lời nói. Trẻ không còn cần tham chiếu tới những đối tượng cụ thể nữa, và có thể xây dựng lập luận. Trẻ bắt đầu suy nghĩ theo cách giả định, và với năng lực tưởng tượng mới này, cùng khả năng thảo luận những ý tưởng trừu tượng, giờ đây chúng ít mang tính duy kỉ hơn.

Đạt tới sự cân bằng

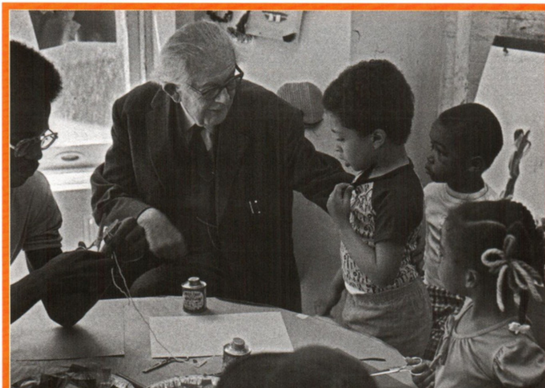
Cùng với việc xác định bốn giai đoạn phát triển, Piaget còn xác định những khía cạnh cơ bản cần có của quá trình phát triển trong mỗi giai đoạn; sự đồng hóa, điều ứng và cân bằng. Sự đồng hóa là quá trình nhờ đó chúng ta tích hợp những thông tin mới vào các sơ cấu hiện có. Điều ứng là thứ xuất hiện khi, trong quá trình đồng hóa, chúng ta phát hiện ra rằng cần phải điều chỉnh những hiểu biết hoặc kĩ năng hiện có. Một đứa trẻ có khả năng đồng hóa thành công hầu hết hoặc mọi kinh nghiệm mới được xem là đạt được trạng thái cân bằng. Tuy nhiên, nếu những sơ cấu hiện có không thích hợp để xử lí những tình huống mới một cách thành công thì trẻ sẽ rơi vào trạng thái mất cân bằng nhận thức, và các sơ cấu cần phải được phát triển để điều ứng những thông tin cần thiết. Về cơ bản, đây là quá trình thích ứng, một trong những hình thức cơ bản nhất của hoạt động học tập.

Tác động tới giáo dục

Công trình của Piaget đã tạo nên sự chuyển biến trong các hệ thống giáo dục tại châu Âu và Hoa Kỳ trong thập niên 1970 và 1980, dẫn đến một phương pháp dạy học lấy trẻ làm trung tâm hơn, cả trong lí thuyết và thực hành. Thay vì cố dạy trẻ nghĩ và hành xử giống người lớn, các nhà giáo dục được khuyến khích hãy xem công việc của mình như là một cơ hội được tham dự cùng trẻ trong những cách tư duy mới lạ và mang tính cá nhân. Piaget tin rằng giáo dục nên gợi hứng cho mọi người sáng tạo, phát minh và đổi mới, không khuyến khích việc nghe lời hoặc tuân theo những hướng dẫn sẵn có mà bỏ đi sự tưởng tượng. Nếu quá trình học hỏi tự nhiên – từ thời ấu nhi trở đi – là thứ mang tính cá nhân, chủ động và khai phá, thì hệ thống giáo dục cũng cần phải như thế, để hướng dẫn sự phát triển trí tuệ đúng đắn cho trẻ.

Một phương diện rất quan trọng nữa trong phương pháp giáo dục lấy trẻ làm trung tâm là phải nhận thức được khái niệm về "sự sẵn sàng", đặt ra những giới hạn trong việc học tập dựa trên những giai đoạn phát triển của trẻ. Một trong những đóng góp lâu dài nhất của Piaget trong lĩnh vực giáo dục, đặc biệt liên quan tới toán học và khoa học, là

> Trí thông minh là thứ mà bạn sử dụng đến trong những tình huống bạn không biết phải làm gì.
> **Jean Piaget**



Piaget (hình bên trái) cho rằng **các nhà giáo dục không nên khăng khăng** bám vào một cách làm hay cách hiểu nào đó, mà nên nuôi dưỡng những quá trình học hỏi tự nhiên ở trẻ.

Cappuccino Team



Trẻ em tại một ngôi trường Montessori đem những ý tưởng của Piaget vào cuộc sống. Các em được khuyến khích tạo dựng nên cách học của riêng mình với những hoạt động bằng tay và trao đổi rất nhiều với các bạn đồng lứa.

cho rằng các giáo viên cần nhận thức được và tôn trọng khả năng của trẻ trong việc xử lí một trải nghiệm mới mẻ hoặc tiếp nhận thông tin mới. Những nhiệm vụ mà giáo viên đặt ra cần tính đến – và cũng cần được điều chỉnh chính xác hết mức có thể – mức độ nhận thức và năng lực của học sinh. Piaget tin rằng trẻ học từ sự chủ động tham dự hơn là việc thụ động quan sát, và các giáo viên cũng cần thích ứng với điều này. Tương tác giữa các học sinh là điều quan trọng nhất trong lớp học, và nếu đã xem việc truyền đạt kiến thức là một trong những cách tốt nhất để giữ gìn nó, ta phải cho phép trẻ thảo luận về các chủ đề một cách chủ động với nhau (hơn là thụ động nghe những bài học), giúp chúng đào sâu và củng cố những điều đã biết.

Giáo dục đạo đức

Cùng với sự phát triển trí tuệ, Piaget tin rằng trẻ cũng phát triển đạo đức theo các giai đoạn, và hầu như là mang tính tự chủ. Sự phát triển đạo đức thật sự không phải sản phẩm từ sự hướng dẫn của người lớn, mà nó dựa trên chính những thứ trẻ quan sát được về thế giới. Piaget xem sự tương tác với các bạn đồng lứa có tầm quan trọng rất lớn đối với sự phát triển đạo đức ở trẻ. Các bạn đồng lứa, chứ không phải là cha mẹ hay các hình mẫu uy quyền khác, mới là yếu tố thiết thân đối với sự phát triển đạo đức, là nguồn chủ chốt giúp trẻ hiểu về những khái niệm như giúp đỡ nhau, bình đẳng và công bằng. Vì thế Piaget thường khích lệ sự tương tác đồng lứa trong lớp học như một phần quan trọng của trải nghiệm học tập.

> Trẻ chỉ có thể thực sự hiểu về thứ mà chúng tự mình tạo ra.
> **Jean Piaget**

Do đó, vai trò của giáo viên trong một lớp học lấy trẻ làm trung tâm theo kiểu Piaget là làm một người hướng đạo, giúp đỡ trẻ, chứ không phải một người giảng dạy theo quy chuẩn. Các giáo viên cần đánh giá cẩn thận mức độ nhận thức hiện thời của từng học sinh, và sau đó đưa ra các bài tập mang tính thúc đẩy nội tại đối với trẻ. Điều thú vị là các giáo viên cũng cần tạo nên sự mất cân bằng nhận thức cho học sinh để giúp các em tiến tới giai đoạn phát triển tiếp theo, qua đó cung cấp những cơ hội học tập

Jean Piaget



Sinh tại Neuchâtel, Thụy Sĩ, Jean Piaget lớn lên với niềm đam mê thế giới tự nhiên cháy bỏng, và ở tuổi 11 ông đã viết bài báo khoa học đầu tiên của mình. Ông học ngành khoa học tự nhiên và nhận bằng tiến sĩ từ Đại học Neuchâtel ở tuổi 22. Ông chuyển hướng quan tâm sang phân tâm học và phát triển lí thuyết về nhận thức luận di truyền của mình tại Pháp. Năm 1921, ông trở thành giám đốc điều hành Viện Jean-Jacques Rousseau tại Geneva. Ông kết hôn với Valentine Châtenay và họ có ba người con, cũng là những đối tượng trong rất nhiều quan sát của Piaget về sự phát triển nhận thức. Năm 1955, ông sáng lập Trung tâm nghiên cứu Nhận thức học di truyền Quốc tế và điều hành nó cho tới khi qua đời vào năm 1980. Ông được nhận nhiều giải thưởng và bằng danh dự trên khắp thế giới.

Tác phẩm chính

1932 *Nhận định luân lí ở trẻ*
1936 *Nguồn gốc trí thông minh ở trẻ nhỏ*
1947 *Tâm lí học trí tuệ*
1962 *Tâm lí học trẻ em*

CappuccinoTeam

thật sự. Họ nên tập trung vào quá trình học tập hơn là vào những kết quả cuối cùng, bằng cách khích lệ học sinh hỏi nhiều hơn, thử nghiệm và khám phá, kể cả nếu có mắc lỗi trong khi làm. Trên hết, họ cần tạo ra một bầu không khí cộng tác, nơi các học sinh chỉ dạy và học hỏi lẫn nhau.

Phê phán công trình của Piaget

Bất kể sự nổi tiếng và tầm ảnh hưởng rộng lớn từ công trình của ông với các lĩnh vực tâm lí học phát triển, giáo dục, đạo đức học, tiến hóa luận, triết học và cả trí tuệ nhân tạo, tư tưởng của Piaget không phải là được chấp nhận mà không có sự kiểm xét và phê bình. Cũng như mọi lí thuyết có ảnh hưởng lớn khác, nhiều năm tìm hiểu và nghiên cứu đã chỉ ra những vấn đề và điểm yếu của nó. Ví dụ, khái niệm duy kỉ của Piaget đã được đặt vấn đề lại. Những nghiên cứu của nhà tâm lí học Mỹ Susan Gelman năm 1979 cho thấy trẻ bốn tuổi đã có khả năng điều chỉnh sự giải thích của mình về thứ gì đó nhằm giúp một người chưa hiểu vấn đề có thể hiểu rõ về nó, và chúng sẽ dùng những cách nói đơn giản hơn khi nói với những đứa trẻ bé hơn; điều đó không phù hợp với mô tả của Piaget về tính duy kỉ ở trẻ khi trẻ không nhận thức được nhu cầu của những người khác.

Hình dung của Piaget về trẻ em như những người độc lập và tự chủ trong quá trình kiến tạo nên hiểu biết và nhận thức của mình về thế giới vật chất cũng vấp phải một số phản đối, vì nó bỏ qua tầm quan trọng của những người khác trong việc giúp trẻ phát triển nhận thức. Công trình của nhà tâm lí học tiên phong Lev Vygotsky đã tập trung chứng minh rằng hiểu biết và tư duy về cơ bản là có tính chất xã hội, và bác bỏ giả định của Piaget rằng trẻ không phải là một phần của tổng thể xã hội. Lí thuyết của Vygotsky cho rằng sự phát triển con người có ba cấp độ: cấp độ văn hóa và liên cá nhân cũng như cấp độ cá nhân, và ông chủ yếu bàn tới hai cấp độ đầu. Lí thuyết về "vùng phát triển gần nhất" của ông – cho rằng trẻ em cần sự giúp đỡ của người lớn hoặc những trẻ lớn hơn để hoàn thành một số nhiệm vụ – là một lời phản biện quan điểm của Piaget.

Một lĩnh vực khám phá khác đã chứng minh cho tính phổ quát của các giai đoạn phát triển mà Piaget đã xác định. Dù thời đó ông không có bằng chứng để hỗ trợ cho giả định này, nhưng những nghiên cứu xuyên văn hóa gần đây về giai đoạn giác động (trong đó có nghiên cứu được Pierre Dasen thực hiện năm 1994) chỉ ra rằng những giai đoạn phụ mà Piaget đã trình bày là mang tính phổ quát, dù các yếu tố môi trường và văn hóa có vẻ như đã ảnh hưởng tới tốc độ đạt tới những giai đoạn này, và tác động tới việc chúng được hoàn thiện nhanh như thế nào.

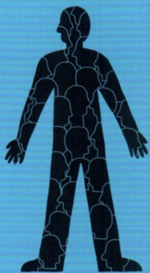
Công trình của Piaget đã mở đường cho nhiều lĩnh vực nghiên cứu về bản chất quá trình phát triển ở trẻ và sự phát triển nhận thức ở con người. Ông đã xây dựng tiền đề cho rất nhiều nghiên cứu được thực hiện trong thế kỉ 20 và 21, làm thay đổi cơ bản bản chất của nền giáo dục trong thế giới phương Tây. ▪



Những em bé thổ dân châu Úc ở khoảng tuổi từ 8 đến 14 đang sống ở những vùng xa tại trung tâm nước Úc, theo phát hiện của Pierre Dasen, đang phát triển qua các giai đoạn như Piaget đã xác định.

> Những cấu trúc tầng sâu, những quá trình nhận thức cơ bản, là thứ mang tính phổ quát.
> **Pierre Dasen**

CappuccinoTeam



CHÚNG TA TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH THÔNG QUA NGƯỜI KHÁC

LEV VYGOTSKY (1896-1934)

BỐI CẢNH

HUỚNG TIẾP CẬN
Thuyết kiến tạo xã hội

TRUỚC ĐÓ
Tn. 1860 Francis Galton khơi mào cho cuộc tranh luận về việc tự nhiên (năng lực bẩm sinh) hay dưỡng dục (sự nuôi dạy) có ảnh hưởng lớn nhất tới nhân cách.

SAU ĐÓ
1936 Jean Piaget cho rằng khả năng hấp thu và xử lí thông tin phát triển qua sự tương tác giữa những năng lực bẩm sinh của trẻ với môi trường của chúng.

1966 Jerome Bruner cho rằng bất kì vấn đề nào cũng có thể được dạy cho trẻ một cách hiệu quả ở bất cứ giai đoạn phát triển nào.

1990 Nhà tâm lí học giáo dục người Mỹ Robert Slavin thiết kế Công cụ phân chia Thành tích Học sinh theo Nhóm (STAD) để thúc đẩy sự cộng tác nhiều hơn trong học tập, và để giảm trừ những cách giáo dục theo kiểu tranh đua, kẻ thắng–người thua.

Với nhà tâm lí học Nga Lev Vygotsky, những kĩ năng cần có để suy luận, hiểu và nhớ đều đến từ trải nghiệm của trẻ với cha mẹ, thầy cô và bạn đồng lứa. Vygotsky xem sự phát triển của con người diễn ra ở ba cấp độ – văn hóa, liên cá nhân và cá nhân. Ông tập trung vào cấp độ văn hóa và liên cá nhân, tin rằng những trải nghiệm mang tính định hình nhất của chúng ta là thứ mang tính xã hội; "chúng ta trở thành chính mình thông qua người khác". Vygotsky cho rằng trẻ hấp thụ và tích lũy sự khôn ngoan, những giá trị và hiểu biết mang tính kĩ thuật của các thế hệ trước thông qua tương tác với người chăm sóc chúng, và sử dụng những "công cụ" này để tạo ra chính mình một cách hiệu quả trong thế giới. Nhưng chỉ thông qua tương tác xã hội, trẻ mới có thể trải nghiệm và nhập tâm hóa những công cụ này. Thậm chí cả năng lực tư duy và suy luận ở cấp độ cá nhân cũng bắt nguồn từ những hoạt động xã hội trong quá trình phát triển, thứ đã nuôi dưỡng năng lực nhận thức bẩm sinh của chúng ta.

> Mọi chức năng tâm lí cấp cao đều là sự nhập tâm hóa những mối liên hệ mang tính xã hội.
> **Lev Vygotsky**

Lí thuyết của Vygotsky ảnh hưởng cả tới cách tiếp cận trong học tập và giảng dạy. Ông tin giáo viên nên đóng vai trò hướng dẫn, thường xuyên chỉ bảo học trò để cải thiện độ chú ý, tập trung và kĩ năng học hỏi, nhờ đó kiến tạo năng lực cho các em. Quan điểm này ảnh hưởng đáng kể tới giáo dục, đặc biệt vào cuối thế kỉ 20, kích thích sự chuyển đổi từ cách giảng dạy lấy trẻ làm trung tâm sang lấy chương trình giảng dạy làm trung tâm, và thúc đẩy việc sử dụng phương pháp học tập mang tính cộng tác. ▪

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ Jean Piaget 262–69

CappuccinoTeam



MỘT ĐỨA TRẺ KHÔNG CHỊU ƠN BẤT CỨ CHA MẸ NÀO

BRUNO BETTELHEIM (1903-1990)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Hệ thống nuôi dạy trẻ

TRƯỚC ĐÓ

1945 Nhà phân tâm học người Mỹ René Spitz báo cáo về những hậu quả tai hại của việc nuôi dạy trẻ em trong các trại trẻ.

1951 John Bowlby kết luận rằng trẻ sơ sinh cần sự gắn gũi và mối liên hệ liên tục với mẹ chúng.

1958 Nhà nhân chủng học người Mỹ Melford Spiro viết *Trẻ em ở các kibbutz*, ám chỉ rằng những phương pháp nuôi dạy trẻ của phương Tây, với sự tập trung vào người mẹ như là người chăm sóc chính, đều hoạt động tốt trong mọi nền văn hóa.

SAU ĐÓ

1973 Các nhà tâm thần học người Mỹ Charles M. Johnston và Robert Deisher cho rằng việc nuôi dạy trẻ tập thể đem lại nhiều lợi ích mà ít gia đình hạt nhân có thể có được.

Trong khi điều hành một trung tâm nuôi dạy trẻ em quậy phá rất thành công, Bruno Bettelheim bắt đầu suy tư về giả định phổ biến cho rằng cách nuôi dạy tốt nhất cần có sự gắn bó mẹ con. Ông băn khoăn liệu phương Tây có thể học gì từ các hệ thống nuôi dạy trẻ tập thể không, như mô hình được thực hiện ở những *kibbutz* (nông trang tập thể) tại Israel. Năm 1964, Bettelheim dành bảy tuần ở một *kibbutz*, nơi trẻ em được nuôi dạy trong những căn nhà đặc biệt, cách xa quê hương các em. Trong cuốn *Những đứa trẻ trong mơ*, ông viết "một đứa trẻ ở *kibbutz* không chịu ơn bất cứ cha mẹ nào", và dù ông quan sát thấy rằng điều này ít dẫn tới các mối quan hệ một–một và tình bạn gần gũi, nó lại tạo ra một đời sống xã hội tích cực.

Những người lớn thành công

Trước nghiên cứu, Bettelheim dự đoán một *kibbutz* sẽ chỉ tạo ra những người lớn tầm thường và ít ảnh hưởng. Trong thực tế, ông phát hiện ra những người đó lại thường thành đạt. Những đứa trẻ mà Bettelheim nghiên cứu được một nhà báo tìm gặp trong những năm 1990 đa phần hiện là những chuyên gia giàu thành tựu. Bettelheim kết luận phương pháp nuôi dạy tập thể ở các *kibbutz* đã thành công. Qua việc xuất bản phát hiện của mình, ông hi vọng sẽ cải thiện những hệ thống nuôi dạy trẻ tại Hoa Kỳ. ▪



Bettelheim phát hiện ra **những đứa trẻ ở các kibbutz** thường phát triển mối liên hệ gắn bó với nhau thay vì với người lớn. Khả năng gắn bó tốt với bạn đồng lứa này lí giải cho sự thành công nghề nghiệp của chúng khi lớn lên.

Xem thêm: Virginia Satir 146–47 ▪ John Bowlby 274–77

CappuccinoTeam



MỌI THỨ PHÁT TRIỂN ĐỀU CẦN MỘT NỀN TẢNG

ERIK ERIKSON (1902-1994)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phát triển tâm lí xã hội

TRƯỚC ĐÓ
1905 Sigmund Freud phát triển lí thuyết về sự phát triển tâm tính dục, cho rằng có năm giai đoạn qua đó trẻ đạt tới sự trưởng thành tính dục.

Tn. 1930 Jean Piaget đưa ra lí thuyết phát triển nhận thức theo giai đoạn.

SAU ĐÓ
1980 Dựa trên công trình của Erikson, nhà tâm lí học người Mỹ James Marcia tìm hiểu sự hình thành bản sắc ở tuổi vị thành niên.

1996 Trong cuốn sách bán chạy *Những lối đi mới* của mình, tác giả người Mỹ Gail Sheehy cho rằng những người lớn kéo dài độ tuổi vị thành niên của họ cho đến những năm 30 tuổi sẽ đẩy mọi giai đoạn phát triển ở tuổi trưởng thành theo Erikson lùi lại khoảng 10 năm.

Erikson hiểu về sự phát triển con người theo nguyên tắc ngoại di truyền, cho rằng mọi sinh thể đều sinh ra với một mục đích nhất định, và sự phát triển thành công của nó sẽ dẫn đến sự hoàn thành mục đích này. Theo Erikson, "mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng, từ đó các bộ phận khởi sinh". Ông cho rằng nhân cách con người bộc lộ và phát triển theo tám giai đoạn, và sự phát triển này bao hàm tương tác liên tục giữa những ảnh hưởng từ di truyền và môi trường.

Tám giai đoạn

Giai đoạn đầu diễn ra trong năm đầu đời của trẻ, là "tin tưởng đối đầu nghi ngờ". Nếu những nhu cầu của trẻ được đáp ứng tệ hoặc không đủ, cảm giác nghi ngờ sẽ phát triển và có thể tái hiện trong những mối quan hệ sau này. Giai đoạn hai, "tự chủ đối đầu xấu hổ và hoài nghi", diễn ra vào khoảng 18 tháng tuổi đến 2 năm tuổi. Đây là lúc trẻ học cách khám phá, nhưng cũng là lần đầu trẻ đối diện với cảm xúc xấu hổ và hoài nghi khi mắc những sai lầm nhỏ hoặc bị cha mẹ trách mắng. Sự phát triển năng lực ý chí lành mạnh là kết quả từ việc học cách hòa giải giữa thành công và sai lầm. Giai đoạn ba, từ ba đến sáu tuổi, là khủng hoảng giữa "chủ động đối đầu mặc cảm tội lỗi". Đây là khi trẻ học cách hoạt động mang tính sáng tạo và vui chơi, nhưng cũng có mục đích. Khi tương tác với người khác, trẻ phát hiện ra hành động của mình có thể ảnh hưởng bất lợi tới ai đó. Sự trừng phạt nặng nề trong giai đoạn này có thể gây ra những mặc cảm tội lỗi cắm chốt.

Từ 6 đến 12 tuổi, trẻ tập trung học các kĩ năng xã hội. Giai đoạn thứ tư này là "chăm chỉ đối đầu mặc cảm tự ti", và nó đem lại cảm giác về năng lực, nhưng nếu quá nhấn mạnh vào việc làm có thể dẫn trẻ đến sai lầm đánh đồng giá trị bản thân với năng lực làm việc. Từ đây ta bước vào tuổi vị thành niên và giai đoạn thứ năm "bản

> Hi vọng là phẩm chất có sớm nhất và thiết yếu nhất, cố hữu trong mọi trạng thái cuộc sống.
> **Erik Erikson**

CappuccinoTeam

Xem thêm: G. Stanley Hall 46–47 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Kurt Lewin 218–23 ▪ Jean Piaget 262–69 ▪ Lawrence Kohlberg 292–93

Mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng, từ đó các bộ phận khởi sinh.

↓

Nhân cách con người phát triển qua tám **giai đoạn tách biệt và tiền định** giữa sự ra đời và cái chết.

↓ ↓

Bằng cách **giải quyết thành công từng giai đoạn**, ta sẽ phát triển thành những cá nhân lành mạnh về tinh thần.

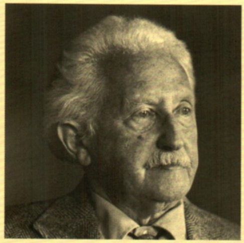
Thất bại ở bất kì giai đoạn nào cũng sẽ dẫn đến một **khiếm khuyết tâm trí** (như thiếu tin tưởng hoặc mặc cảm tội lỗi thái quá) sẽ theo ta cả đời.

sắc–cái tôi đối đầu sự lẫn lộn vai trò". Đây là khi ta phát triển cảm thức cố hữu về cái tôi bản thân, qua việc xem xét quá khứ, hiện tại và tương lai của mình. Khi giải quyết thành công, giai đoạn này sẽ đem lại một cảm thức thống nhất về cái tôi, nhưng các vấn đề diễn ra trong giai đoạn này có thể dẫn đến cuộc "khủng hoảng bản sắc" – một thuật ngữ do Erikson đặt ra.

Trong giai đoạn sáu "gần gũi đối đầu cô lập", giữa 18 đến 30 tuổi, ta xây dựng những quan hệ gần gũi và trải nghiệm yêu đương. Giai đoạn áp chót, "năng sản đối đầu trì trệ", từ 35 đến 60 tuổi, là giai đoạn ta làm việc vì thế hệ tương lai, hoặc đóng góp cho xã hội qua những hoạt động văn hóa và xã hội. Giai đoạn sau cùng, "hoàn thiện cái tôi đối đầu sự tuyệt vọng", bắt đầu từ tuổi 60. Nó diễn ra khi ta nghiệm lại đời mình, hoặc sẽ thỏa mãn và yên bình hưởng tuổi già, hoặc sẽ tuyệt vọng vì sự lão hóa thể chất và thực tại về cái chết. Nếu giải quyết thành công, giai đoạn này sẽ đưa đến sự thông thái. ▪



Erikson nói rằng trong những năm tháng tuổi già, chúng ta sẽ đạt tới một cảm thức về sự hoàn thiện và "sự toàn vẹn nhân cách" tương ứng trực tiếp với mức độ thành công trong việc giải quyết các giai đoạn trước đó của ta.



Erik Erikson

Erik Erikson sinh ra tại Frankfurt, Đức, kết quả một cuộc tình ngoài hôn nhân. Ông được lấy họ chồng của mẹ, không bao giờ biết cha ruột là ai. Mẹ ông lại kết hôn lần nữa khi ông ba tuổi. Không lạ khi Erikson luôn đấu tranh với những vấn đề về bản sắc. Được khuyên học y khoa, ông nổi loạn và theo đuổi nghệ thuật, thời trẻ chu du ở Ý như một "nghệ sĩ lang thang". Sau đó ông phải chịu cái mà ông gọi là "khủng hoảng bản sắc trầm trọng" rồi trở lại Vienna, nơi ông dạy môn nghệ thuật trong một trường hoạt động theo các nguyên tắc của phân tâm học. Trăn trở nhiều về điều này, sau đó ông được Anna Freud đào tạo thành nhà phân tâm học. Năm 1933, ông kết hôn với Joan Serson và di cư sang Boston, nơi ông trở thành nhà phân tâm học trẻ em đầu tiên của thành phố. Sau đó ông dạy tại Harvard, Yale và Berkeley. Ông đổi họ thành họ do ông tự chọn lấy là "Erikson" khi trở thành công dân Mỹ năm 1933.

Tác phẩm chính

1950 *Tuổi thơ và xã hội*
1964 *Hiểu biết và trách nhiệm*
1968 *Bản sắc: Tuổi trẻ và khủng hoảng*

CappuccinoTeam

NHỮNG GẮN BÓ CẢM XÚC ĐẦU ĐỜI LÀ MỘT PHẦN CỦA BẢN CHẤT CON NGƯỜI

JOHN BOWLBY (1907-1990)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết gắn bó

TRƯỚC ĐÓ
1926 Sigmund Freud trình bày lí thuyết phân tâm học về thứ "tình yêu vị lợi", cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc là vì họ thỏa mãn những nhu cầu thể lí của chúng.

1935 Nghiên cứu của Konrad Lorenz cho thấy loài vật hình thành sự gắn bó mạnh mẽ với đối tượng di động đầu tiên mà chúng bắt gặp.

SAU ĐÓ
1959 Công trình của Harry Harlow cho thấy những con khỉ Macaca bị tách khỏi mẹ ngay khi mới sinh sẽ gặp những vấn đề về xã hội và cảm xúc.

1978 Michael Rutter cho thấy trẻ em có thể trở nên gắn bó mạnh mẽ với nhiều hình mẫu khác nhau (như cha, anh chị em, bạn đồng lứa và những đồ vật vô tri).

Trong những năm 1950, sự phổ biến những lí thuyết về việc trẻ sơ sinh hình thành sự gắn bó như thế nào là do khái niệm phân tâm học "tình yêu vị lợi". Nó nói rằng trẻ hình thành mối gắn bó với người thỏa mãn các nhu cầu sinh lí của chúng, như cho chúng ăn uống. Cùng lúc đó, nghiên cứu của Konrad Lorenz cho thấy các loài vật đơn giản sẽ gắn bó với đối tượng di động đầu tiên mà chúng gặp, vốn thường là mẹ chúng.

Từ cơ sở này, John Bowlby đã chọn một góc nhìn mang tính tiến hóa khác biệt về sự gắn bó đầu đời. Ông cho rằng vì trẻ sơ sinh hoàn toàn bất lực nên về mặt di truyền chúng đã được lập

CappuccinoTeam

Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–09 ▪ Anna Freud 111 ▪ Kurt Lewin 218–23 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Bruno Bettelheim 271 ▪ Harry Harlow 278 ▪ Mary Ainsworth 280–81 ▪ Michael Rutter 339

Trẻ sơ sinh và mẹ được **lập trình sinh học** để hình thành sự gắn bó với nhau…

…trong **thời kì quan trọng** của cả cuộc đời trẻ (trong 24 tháng đầu đời).

Nếu sự gắn bó này bị phá vỡ trong thời kì quan trọng, nó có thể gây ra **sự tổn hại nặng nề và lâu dài** đối với sự phát triển của trẻ.

Hành vi gắn bó là một phần của bản chất con người.

trình để hình thành sự gắn bó với mẹ chúng nhằm bảo đảm sự sinh tồn. Ông tin rằng người mẹ cũng được lập trình sinh học để gắn bó với con mình, cảm thấy cần giữ chúng gần gũi. Bất cứ hoàn cảnh nào đe dọa chia tách mẹ và trẻ sẽ kích hoạt những hành vi gắn bó mang tính bản năng và những cảm xúc bất an và sợ hãi.

Những ý tưởng này tạo thành cơ sở cho lí thuyết của Bowlby, được phát triển để lí giải tầm quan trọng suốt đời của mối gắn bó mẹ–con cũng như những khó khăn tâm lí nếu mối gắn bó này bị tổn thương hoặc phá hỏng hoàn toàn.

Chỉ mẹ thôi

Một trong những khía cạnh gây tranh cãi nhất trong lí thuyết của Bowlby là trẻ sơ sinh luôn gắn bó với một người nữ chứ không bao giờ là người nam. Người nữ này có thể không phải là người mẹ tự nhiên, nhưng chắc chắn đại diện cho hình tượng người mẹ. Thuật ngữ mà ông gán cho xu hướng gắn bó với một người nữ này là "monotropy", và ông nhấn mạnh rằng dù trẻ có thể có nhiều hơn một hình mẫu gắn bó, nhưng sự gắn bó với hình mẫu người mẹ đơn giản là khác biệt và quan trọng hơn bất cứ mối gắn bó nào khác sẽ hình thành ở trẻ trong cuộc đời sau này. Cả trẻ và mẹ đều hành xử theo cách nhằm bảo vệ sự gắn bó này. Ví dụ, một em bé sơ sinh sẽ có những hành vi như bú, co mình, nhìn ngắm, mỉm cười và khóc để định hình và kiểm soát hành vi người chăm sóc mình, và người chăm sóc nhạy cảm sẽ đáp ứng những nhu cầu của trẻ. Theo cách này, hai hệ thống hành vi – gắn bó và chăm sóc – định hình lẫn nhau và tạo nên mối gắn bó suốt đời.

Bowlby tin rằng sự gắn bó này mang tính định hình sâu sắc đến mức nếu nó không diễn ra được, hoặc bị phá vỡ trong những năm đầu đời, thì trẻ sẽ chịu những hệ quả tiêu cực nghiêm trọng trong cuộc đời sau này. Ông cũng cho rằng có một thời kì quan trọng khi người mẹ và trẻ phát triển sự gắn bó an toàn: nó cần diễn ra trong năm đầu đời, hay ít nhất là trước khi trẻ lên hai. Bowlby cho rằng bất cứ nỗ lực nào nhằm thể hiện tình mẹ ở ngoài tuổi lên ba đều vô ích, và trẻ sẽ bắt đầu chịu những hệ quả do thiếu vắng tình mẹ.

Vắng mẹ

Năm 1950, Bowlby được Tổ chức Y tế Thế giới WHO ủy thác nghiên cứu những trẻ em thiếu mẹ trong Thế chiến II do sơ tán hoặc vô gia cư. Ông cũng được yêu cầu nghiên cứu về hệ quả của việc trẻ được nuôi dưỡng trong những nhà trẻ tư nhân hoặc ở những tổ chức lớn hơn (như các trại mồ côi). Kết quả công trình đầu tiên này là báo cáo năm 1951 của Bowlby, *Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần*, trong đó ông quan sát thấy trẻ thiếu vắng sự chăm sóc của mẹ trong những thời kì dài đầu thời thơ ấu sẽ phải chịu một số mức độ chậm phát triển về trí tuệ, xã hội hoặc cảm xúc trong cuộc sống sau này.

Năm năm sau, Bowlby bắt đầu nghiên cứu thứ hai, lần này là về những trẻ có từ năm tháng đến hai năm ở trong viện điều dưỡng lao (nơi không có sự chăm sóc thay thế mẹ) khi chúng chưa đến bốn tuổi. Những đứa trẻ – tuổi từ 7 đến 13 trong thời điểm nghiên cứu – thô cộc hơn trong khi chơi, ít chủ động và dễ kích động thái quá, ít tính cạnh tranh

> "Tình yêu thương của mẹ trong thời kì sơ sinh quan trọng với sức khỏe tâm trí cũng như vitamin và protein quan trọng với sức khỏe thể chất."
> **John Bowlby**

CappuccinoTeam



Bowlby dự đoán rằng trẻ tản cư sẽ phải chịu đựng những vấn đề lâu dài về sự gắn bó do bị buộc phải xa mẹ; những nghiên cứu sau đó cho thấy điều này là đúng.

hơn những đứa trẻ được nuôi dạy theo cách truyền thống.

Trong những trường hợp cực đoan, Bowlby còn phát hiện ra rằng sự thiếu vắng mẹ còn có thể dẫn đến "rối loạn nhân cách vô cảm", một trạng thái lâm sàng trong đó người bệnh không có khả năng quan tâm sâu sắc đến người khác và do đó không thể hình thành những mối quan hệ cá nhân có ý nghĩa. Người gặp vấn đề này cho thấy tỉ lệ cao dễ mắc những vấn đề về tội phạm vị thành niên và hành vi chống đối xã hội mà không có dấu hiệu của ăn năn hối lỗi, do họ không có khả năng trải nghiệm mặc cảm tội lỗi. Trong nghiên cứu năm 1944 của Bowlby về hiện tượng trộm cắp tuổi vị thành niên, ông phát hiện ra nhiều tội phạm trẻ tuổi đã bị tách khỏi mẹ trong khoảng hơn sáu tháng trước khi các em lên năm, và trong số này có 14 em đã bị rối loạn nhân cách vô cảm. Bowlby nói, lí do khiến sự gắn bó đầu tiên mang tính an toàn này quan trọng đến thế là vì nó rất quan trọng đối với sự phát triển của một mô thức hay khuôn khổ vận hành bên trong mà trẻ dùng để hiểu về bản thân, về người khác và về thế giới. Mô thức bên trong này định hướng những ý nghĩ, cảm xúc và kì vọng của một người trong mọi mối quan hệ cá nhân của người đó, thậm chí cả khi đã lớn. Vì sự gắn bó đầu đời có chức năng như một nguyên mẫu cho mọi mối liên hệ trong tương lai, nên chất lượng của sự gắn bó sẽ quyết định việc một đứa trẻ lớn lên có tin tưởng người khác, có xem mình là người có giá trị, và có cảm thấy tự tin trong xã hội hay không. Những mô thức làm việc này rất khó thay đổi; một khi đã định hình, chúng sẽ quyết định con người sẽ hành xử thế nào, và kiểu loại gắn bó mà họ sẽ hình thành với con cái mình.

> Hành vi gắn bó là thứ được duy trì để cá tính hóa con người từ khi còn nằm nôi đến lúc xuống mộ.
> **John Bowlby**

Vai trò của người cha

Lí thuyết gắn bó của Bowlby đã bị phê bình vì quá nhấn mạnh tầm quan trọng của mối quan hệ mẹ–con và đánh giá thấp vai trò người cha. Bowlby xem người cha không có tầm quan trọng nào về cảm xúc đối với trẻ sơ sinh, mà chỉ có ảnh hưởng gián tiếp qua việc hỗ trợ người mẹ về mặt tài chính và cảm xúc. Tính cách mạng trong lí thuyết của Bowlby cho rằng một cách tự nhiên phụ nữ có xu hướng gắn với sự nuôi dạy con cái, với những bản năng làm mẹ bẩm sinh hướng dẫn họ trong quá trình nuôi dạy trẻ, trong khi đàn ông một cách tự nhiên thích hợp hơn với vai trò là người cung cấp nguồn sống.

Tuy nhiên, nhà tâm lí học người Anh Rudolph Schaffer – trợ tá cho Bowlby tại Học viện Lâm sàng Tavistock ở London – thấy rằng có sự khác biệt theo văn hóa rất đáng kể trong mức độ tham gia vào quá trình nuôi dạy trẻ của những người cha. Ngày càng có nhiều ông bố đảm nhiệm vai nuôi dạy chính, cho thấy rằng vai trò nuôi dạy con cái là kết quả của tập tục xã hội hơn là mang tính sinh học.

Quan điểm của Bowlby ngầm ý rằng nam giới chỉ là người nuôi dạy phụ, nhưng nghiên cứu của Schaffer và của nhà tâm lí học Mỹ Ross Parke cho thấy nam giới cũng có khả năng không kém trong việc đem lại sự ấm áp và nhạy cảm cho trẻ sơ sinh. Họ phát hiện ra rằng kết quả phát triển của trẻ không được quyết định bởi giới của cha mẹ, mà phụ thuộc vào mức độ và tính chất của sự

Cappuccino Team

> Những quan sát trực tiếp về nam giới khi họ nuôi dạy trẻ cho thấy họ cũng có khả năng ấm áp và nhạy cảm không kém gì phụ nữ.
> **H. Rudolph Schaffer**

gắn bó. Trong một nghiên cứu sâu hơn, Schaffer và nhà tâm lí học Peggy Emerson phát hiện rằng trẻ so sinh và trẻ nhỏ bộc lộ một phổ hành vi gắn bó rất rộng hướng tới nhiều người bên cạnh người mẹ, và những gắn bó đa dạng này có thể là thứ quyết định nhiều hơn là dạng gắn bó duy nhất.

Những phát hiện này có tầm quan trọng đặc biệt với những phụ nữ đi làm, vì lí thuyết của Bowlby ngụ ý rằng phụ nữ không nên đi làm một khi đã trở thành mẹ; họ nên ở nhà với trẻ, hoàn thành vai trò là người chăm sóc chủ yếu. Nhiều thập kỉ sau khi lí thuyết của Bowlby được đưa ra, nhiều thế hệ phụ nữ đi làm cảm thấy nặng nề với mặc cảm tội lỗi, nhưng nhiều nghiên cứu sau đó đã đặt nghi vấn về khía cạnh này trong lí thuyết của Bowlby. Ví dụ, trong những năm 1970, các nhà tâm lí học Thomas Weisner và Ronald Gallimore đã cho thấy việc người mẹ là người chăm sóc duy nhất chỉ chiếm tỉ lệ phần trăm rất nhỏ trong các cộng đồng, và không hiếm các nhóm người (trong đó có người thân và bạn bè) cùng chia sẻ trách nhiệm nuôi dạy trẻ. Schaffer cũng chỉ ra bằng chứng cho thấy những trẻ có mẹ hạnh phúc trong công việc phát triển thành công hơn là những trẻ có mẹ trong trạng thái thất vọng khi phải ở nhà suốt.

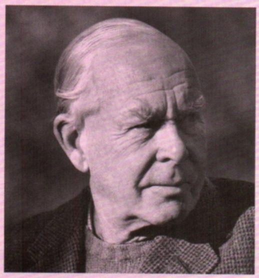
Công trình đột phá

Dù gây ra nhiều phê bình và điều chỉnh, nhưng công trình của Bowlby vẫn là lí thuyết toàn diện và có ảnh hưởng nhất về sự gắn bó con người cho đến nay, và đã dẫn tới những thực nghiệm mang tính đột phá của Harry Harlow và Mary Ainsworth. Các nhà tâm lí học đã sử dụng tiền đề cơ bản của Bowlby để nghiên cứu sâu hơn về các khuôn thức gắn bó ở thời thơ ấu, và phát triển các lí thuyết về sự gắn bó ở người lớn thông qua việc tìm hiểu sự gắn bó giữa cha mẹ và trẻ có ảnh hưởng như thế nào đến sự gắn bó trong tương lai giữa các cặp vợ chồng và những cặp đôi yêu nhau. Lí thuyết của Bowlby cũng có nhiều tác động có lợi đến nhiều khía cạnh trong việc nuôi dạy trẻ em, như cải thiện sự chăm sóc trẻ ở các trung tâm nuôi dạy và thúc đẩy xu hướng nhận nuôi trẻ như một phương án thay thế. ■



Bowlby cho rằng các nhà trẻ không thích hợp để chăm sóc trẻ sơ sinh, vì sự thiếu vắng mẹ có thể dẫn đến xu hướng tội phạm tuổi vị thành niên – một khó khăn thực sự cho những bà mẹ phải đi làm.

John Bowlby



John Bowlby là con thứ tư trong sáu người con của một gia đình khá giả tại London. Ông được nuôi dưỡng chủ yếu bởi các bảo mẫu và được gửi tới trường nội trú lúc lên bảy. Những trải nghiệm này khiến ông đặc biệt đồng cảm với những khó khăn về gắn bó mà trẻ em phải đối mặt. Ông học tâm lí học tại Trinity College, Cambridge, sau đó dành thời gian dạy trẻ phạm pháp. Sau đó ông lấy bằng y khoa và được chứng nhận là một nhà phân tâm học.

Trong Thế chiến II, Bowlby phục vụ trong Cục Quân y Hoàng gia Anh và cưới Ursula Longstaff năm 1938, về sau có bốn người con. Sau chiến tranh, ông trở thành giám đốc điều hành Viện Lâm sàng Tavistock cho đến khi về hưu. Năm 1950, ông thực hiện một nghiên cứu lớn cho Tổ chức Y tế Thế giới WHO. Ông qua đời tại nhà nghỉ hè ở đảo Skye tại Scotland, thọ 83 tuổi.

Tác phẩm chính

1951 *Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần (Báo cáo WHO)*
1959 *Lo âu chia tách*
1969, 1973, 1980 *Gắn bó và mất mát* (ba tập)

Cappuccino Team



SỰ ÂU YẾM LÀ VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

HARRY HARLOW (1905-1981)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết gắn bó

TRƯỚC ĐÓ
1926 Thuyết phân tâm của Freud về "tình yêu vị lợi" cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc vì người đó là nguồn thức ăn.

1935 Konrad Lorenz cho rằng những loài không phải con người hình thành mối gắn bó rất mạnh với đối tượng di động đầu tiên mà chúng gặp (thường là mẹ chúng).

1951 John Bowlby cho rằng ở người, mẹ và trẻ được lập trình sinh học để hình thành mối gắn bó đặc biệt.

SAU ĐÓ
1964 Các nhà tâm lí học Rudolf Schaffer và Peggy Emerson cho thấy trẻ sơ sinh gắn bó với những người không cho trẻ ăn và thực hiện nghĩa vụ chăm sóc.

1978 Michael Rutter cho thấy trẻ gắn bó với nhiều hình mẫu khác nhau, gồm cả những đối tượng vô tri.

Nhiều nhà tâm lí học cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc là vì người đó thỏa mãn nhu cầu thức ăn cho trẻ. John Bowlby thách thức quan điểm "tình yêu vị lợi" này về lí thuyết, nhưng Harry Harlow tìm cách chứng minh nó.

Harry Harlow tách những chú khỉ sơ sinh khỏi mẹ chúng, để chúng trong những cái lồng với những người "mẹ" thay thế – một được làm bằng dây thép có gắn bình sữa; cái còn lại được làm bằng vải mềm, bông xù, nhưng không có bình sữa. Nếu lí thuyết về "tình yêu vị lợi" là đúng thì khỉ con sẽ ở với con mẹ cung cấp thức ăn. Nhưng thực tế, chúng dành phần lớn thời gian với con mẹ mềm mại, sử dụng nó như một chỗ dựa ấm áp, và bám lấy nó để cảm thấy an toàn khi các nhà nghiên cứu đặt những đối tượng gây hoảng sợ cho khỉ con trong lồng. Những thí nghiệm sau đó khỉ con mẹ bằng vải mềm cũng có khả năng đung đưa và cung cấp thức ăn cho thấy sự gắn bó này còn trở nên mạnh hơn nữa. Vì vậy, Harlow cho rằng chức năng chính trong việc nuôi dưỡng là bảo đảm sự tiếp xúc cơ thể với mẹ. Công trình của Harlow có tầm quan trọng rất lớn, vì lời khuyên khi đó của các nhà tâm lí và các bác sĩ là cha mẹ không nên cưng nựng hoặc bế con lên khi con khóc. Kết quả thí nghiệm của ông thuyết phục đến mức nó làm thay đổi phương pháp nuôi dạy con ở phương Tây. ■



Những con khỉ con trong thí nghiệm của Harlow hình thành sự gắn bó chặt chẽ với "con mẹ" thay thế làm bằng vải mềm, bất chấp việc nó không có khả năng cung cấp thức ăn.

Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ John Bowlby 274–77 ■ Mary Ainsworth 280–81 ■ Michael Rutter 339

CappuccinoTeam



CHÚNG TA CHUẨN BỊ CHO TRẺ EM SỐNG MỘT CUỘC ĐỜI MÀ TA KHÔNG HỀ BIẾT GÌ VỀ TIẾN TRÌNH CỦA NÓ

FRANÇOISE DOLTO (1908-1988)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phân tâm học

TRƯỚC ĐÓ
1924 Sigmund Freud đưa ra lí thuyết về nỗi sợ bị thiến hoạn mà trẻ phải đối mặt, điều mà Dolto cho là yếu tố nằm trong hình ảnh vô thức của chúng ta về cơ thể mình.

1969 Jacques Lacan nghiên cứu về "cái khác", thứ trở thành trọng tâm nghiên cứu của Dolto về tính chất khác biệt của các cá nhân.

SAU ĐÓ
1973 Một trường phái dựa trên những lí thuyết của Dolto được thành lập ở La Neuville-du-Bosc, Pháp, nhấn mạnh về đời sống lành mạnh và những hoạt động không có tính cưỡng bức.

1978 La Maison Verte, một trung tâm chăm sóc trẻ ban ngày dựa trên những tư tưởng của Dolto được mở ra ở Paris, với mục đích giúp các bậc cha mẹ và trẻ giảm tối thiểu những hệ quả bất lợi của sự chia tách.

Với những khó khăn trong chính thời thơ ấu của mình, bác sĩ và nhà phân tâm học người Pháp Françoise Dolto đã quyết định rằng sự nghiệp của mình là giúp cho trẻ em tìm ra và giải phóng những mong muốn của các em; bà tin rằng sự giải phóng này sẽ ngăn được những chứng nhiễu tâm. Bà thấy rằng một số chứng bệnh thường biểu lộ ở trẻ em, trong thực tế là những phản ánh của sự thiếu gắn kết giữa cha mẹ và con cái. Bà quan sát thấy người lớn thường không có khả năng hiểu trẻ, bất kể việc họ cũng đã từng là những đứa trẻ.

Góc nhìn đặc biệt

Dolto tin rằng mọi đứa trẻ đều có một góc nhìn đặc biệt mà giáo dục truyền thống tìm cách bóp chết. Bà chỉ trích bất cứ hệ thống đạo đức hay giáo dục nào tìm cách kiểm soát trẻ thông qua việc tuân lệnh hoặc bắt chước, và bà không thỏa mãn với những kĩ thuật nuôi dạy đã được sử dụng, cả ở trường lẫn ở gia đình, để dự tính cho tương lai của trẻ, trong khi tương lai đó về cơ bản là không thể biết được. Bà nói, trẻ em rất khác với người lớn – những người đang dạy chúng – đơn giản vì chúng có những trải nghiệm mà thế hệ trước không bao giờ có khi họ ở độ tuổi ấy.

Với Dolto, mục đích của giáo dục là cho phép mỗi trẻ em được tự do khám phá xu hướng cá nhân của mình. Bà tin rằng người lớn nên làm vai trò hình mẫu, đưa ra một ví dụ thay vì cố gắng truyền đạt một phương pháp. Dolto cho rằng vai trò của người làm công tác giáo dục là dạy trẻ làm thế nào để dẫn dắt chính mình. ▪

> Đã quá muộn để có thể thay đổi những người lớn; việc cần làm là với trẻ em.
> **Françoise Dolto**

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Alfred Adler 100–01 ▪ Jacques Lacan 122–23 ▪ Daniel Lagache 337

Cappuccino Team



MỘT NGƯỜI MẸ NHẠY CẢM TẠO RA SỰ GẮN BÓ AN TOÀN

MARY AINSWORTH (1913-1999)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết gắn bó

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1950 John Bowlby nhấn mạnh tầm quan trọng của sự gắn bó mẹ con.

1959 Nghiên cứu của Harry Harlow về những chú khỉ con cho thấy chúng sử dụng một hình mẫu gắn bó như là nơi an toàn để từ đó khám phá môi trường của chúng.

SAU ĐÓ
1980 Nhà tâm lí học Mỹ Brian E. Vaughn cho thấy hình mẫu gắn bó có thể thay đổi, tùy theo những hoàn cảnh gia đình khác nhau.

1990 Nhà tâm lí học Mỹ Mary Main xác định kiểu loại gắn bó thứ tư ở trẻ nhỏ – "giải tổ chức hóa" – để mô tả nỗi sợ hãi của trẻ sơ sinh cả với môi trường và với hình mẫu gắn bó.

Đầu những năm 1950, cộng tác chặt chẽ với lí thuyết gia về sự gắn bó John Bowlby, Mary Ainsworth đã phát triển sự quan tâm đặc biệt tới mối liên hệ giữa mẹ và trẻ sơ sinh. Năm 1969, bà tiến hành một thí nghiệm đã trở nên nổi tiếng với cái tên "Tình huống Lạ", nghiên cứu xem những đứa trẻ làm thế nào để cân bằng nhu cầu gắn bó của mình với sự khám phá dưới những mức độ áp lực khác nhau. Trong mỗi lần thí nghiệm, Ainsworth để một người mẹ và đứa con một tuổi của cô

Khi một đứa trẻ **bị tách khỏi mẹ nó**, nó sẽ bộc lộ một trong ba kiểu gắn bó khác nhau.

Nếu nó không có dấu hiệu đau khổ nào và người lạ có khả năng làm nó thoải mái, dạng gắn bó sẽ là **né tránh–lo âu**.

Nếu trẻ có những dấu hiệu rất đau khổ và chống lại việc tiếp xúc với mẹ khi mẹ trở lại, thì dạng gắn bó sẽ là **chống đối–lo âu.**

Nếu trẻ đau khổ, và khi mẹ trở lại nó xem mẹ như nơi an toàn để từ đó khám phá thế giới, dạng gắn bó sẽ là gắn bó an toàn.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ John Bowlby 274–77 ▪ Harry Harlow 278 ▪ Jerome Kagan 339 ▪ Michael Rutter 339

> Hành vi gắn bó sẽ được kích hoạt rất mạnh trong những tình huống khi hình mẫu gắn bó trở nên khó tiếp cận.
> **Mary Ainsworth**

trong một căn phòng với đồ chơi để đứa trẻ chơi, rồi quan sát tương tác giữa họ trước và sau khi đưa một người lạ vào trong phòng. "Tình huống" bao gồm khoảng thời gian mà người mẹ rời đi, để trẻ một mình với người lạ, sau đó trở lại căn phòng.

Ainsworth phát hiện ra rằng thông tin quan trọng nhất về mối gắn bó mẹ con không phải là phản ứng của trẻ với sự rời đi của mẹ, mà là phản ứng của trẻ đối với sự trở lại của mẹ. Bà cho rằng phản ứng của trẻ trước sự tái hợp với mẹ chỉ ra ba khuôn thức hoặc ba dạng gắn bó khác nhau.

Những kiểu gắn bó

Khoảng 70% trẻ trong các nghiên cứu của Ainsworth thuộc dạng "gắn bó an toàn". Những bé này sử dụng mẹ mình như "nơi an toàn để từ đó khám phá". Chúng đau khổ khi mẹ rời khỏi phòng, nhưng chơi rất vui vẻ, thậm chí cả khi có mặt một người lạ, khi mẹ trở lại.

Những trẻ tỏ ra thờ ơ với mẹ và ít bị tác động khi mẹ rời khỏi phòng được Ainsworth xác định thuộc kiểu "né tránh–lo âu". Chúng dễ dàng được dỗ dành để cảm thấy thoải mái bởi người lạ cũng như mẹ làm. Khoảng 15% trẻ thuộc nhóm này.

15% nữa thuộc dạng "kháng cự–lo âu", cảnh giác với người lạ kể cả khi có mẹ ở đó. Chúng trở nên rất đau khổ khi mẹ rời phòng, nhưng cũng tức giận và chống đối sự tiếp xúc khi mẹ trở lại. Ainsworth cho rằng sự nhạy cảm của người mẹ là yếu tố quyết định chính đến kiểu gắn bó. Bà nói rằng người mẹ nhạy cảm, hiểu những nhu cầu của con mình và đáp ứng thích hợp sẽ tạo nên sự gắn bó an toàn.



Những người mẹ ở các nền văn hóa ngoài phương Tây thường giữ trẻ gần gũi mọi lúc. Những tập tục như thế có thể ảnh hưởng tới tỉ lệ các kiểu gắn bó khác nhau trong một cộng đồng.

Phê bình

Những người phê bình công trình của Ainsworth cho rằng các kiểu gắn bó không phải luôn bền vững, và những đứa trẻ không khớp hẳn vào một dạng đơn lẻ nào. Những khác biệt văn hóa cũng được lưu ý. Một nghiên cứu năm 1990 tại Nhật Bản cho thấy tỉ lệ cao bất thường những trẻ ở dạng gắn bó kháng cự–lo âu, có lẽ do trẻ em Nhật Bản không quen bị chia tách khỏi mẹ hơn so với trẻ em Mỹ. Tuy nhiên, Tình huống Lạ vẫn được xem là một trong những nghiên cứu quan trọng nhất trong những nghiên cứu về gắn bó, và vẫn được thực hiện lại rộng rãi ngày nay. ▪

Mary Ainsworth

Mary Ainsworth sinh tại Glendale, Ohio, Mỹ, chuyển tới Canada năm 5 tuổi. Bà nhận bằng tiến sĩ tâm lí học tại Đại học Toronto năm 1939, giảng dạy tại đó một thời gian ngắn trước khi tham gia Quân đoàn Nữ binh Canada năm 1942. Sau Thế chiến II, bà trở lại Đại học Toronto, kết hôn với một sinh viên sau đại học là Leonard Ainsworth vào năm 1950 và chuyển tới London, nơi bà cộng tác với John Bowlby tại Viện Lâm sàng Tavistock. Năm 1954, hai vợ chồng bà chuyển tới Uganda, nơi Leonard nhận một vị trí công việc, và Mary có cơ hội nghiên cứu về sự gắn bó mẹ con trong một cộng đồng bán khai. Khi quay trở lại Mỹ năm 1956, bà tiếp tục sự nghiệp học thuật, trở thành giáo sư tại Đại học Virginia năm 1975.

Tác phẩm chính

1967 *Trẻ sơ sinh tại Uganda*
1971 *Sự nghe lời của bé và hành vi chăm sóc của mẹ*
1978 *Các kiểu loại gắn bó*

CappuccinoTeam



AI DẠY TRẺ GHÉT VÀ SỢ NGƯỜI THUỘC CHỦNG TỘC KHÁC?

KENNETH CLARK (1914-2005)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thái độ chủng tộc

TRƯỚC ĐÓ
1929 Tác giả và nhà công tác xã hội gốc Đức Bruno Lasker cho xuất bản *Những thái độ về chủng tộc ở trẻ em*, xây dựng phương pháp nghiên cứu tâm lí học về quan điểm chủng tộc của trẻ.

Đầu tn. 1930 Nhà tâm lí học Canada Otto Klineberg cùng làm việc với các luật sư để đấu tranh vì công bằng tiền lương cho những giáo viên trường công là người da đen.

SAU ĐÓ
1954 Tòa án Tối cao Mỹ quy định việc phân biệt chủng tộc trong các trường học là vi hiến trong buổi điều trần *Brown kiện Hội đồng Giáo dục về trường hợp Topeka*.

1978 Elliot Aronson xây dựng "phương pháp xếp hình" trong dạy học – các nhóm học sinh thuộc nhiều chủng tộc cùng làm việc một cách độc lập – để giúp giảm bớt định kiến trong các lớp học đa chủng tộc.

Cuối những năm 1930, Kenneth Clark và vợ là Mamie Phipps Clark đã nghiên cứu ảnh hưởng tâm lí của sự phân biệt chủng tộc với học sinh người Mỹ gốc Phi, đặc biệt là về hình ảnh bản thân của các em. Họ xây dựng "bài thí nghiệm búp bê" để chỉ ra nhận thức của trẻ về khác biệt chủng tộc và thái độ ngầm của các em về chủng tộc. Làm việc với những trẻ từ ba đến bảy tuổi, họ dùng bốn con búp bê giống nhau, chỉ khác về màu da, từ trắng đến nâu đậm. Trẻ biểu lộ nhận thức rất rõ về chủng tộc qua việc xác định chính xác các con búp bê dựa vào màu sắc của chúng, cũng như xác định chủng tộc bản thân qua việc chọn con búp bê giống mình nhất.

Để xem thái độ của trẻ về chủng tộc ra sao, vợ chồng Clark yêu cầu mỗi em chỉ ra con búp bê mà các em thích nhất và muốn chơi cùng nhất; con búp bê có màu sắc đẹp nhất; và con búp bê nhìn tệ nhất. Rất buồn là những em bé da đen cho thấy rõ sự ưa thích các búp bê da trắng và chối bỏ những búp bê da đen, điều có thể xem như sự chối bỏ bản thân một cách gián tiếp. Bị thuyết phục rằng điều này phản ánh xu hướng trẻ hấp thụ những định kiến phân biệt chủng tộc tồn tại



Thí nghiệm búp bê của vợ chồng Clark cuối những năm 1930 đầu những năm 1940 cho thấy trẻ em da đen trong các trường học phân biệt màu da thường thích những con búp bê da trắng hơn, một dấu hiệu cho thấy chúng đã hấp thụ những định kiến phổ biến.

trong xã hội, sau đó chuyển sự thù ghét này vào bản thân, vợ chồng Clark đưa ra một câu hỏi nổi tiếng: "Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?"

Vượt qua định kiến

Vợ chồng Clark tìm cách hiểu về những ảnh hưởng đã định hình nên định kiến tại Mỹ, và ông cho rằng, khi trẻ học cách nhận định về những khác biệt chủng tộc theo các tiêu chí của xã hội, các em cũng phải đồng nhất mình

CappuccinoTeam

Xem thêm: Elliot Aronson 244–45 ▪ Muzafer Sherif 337

Lên ba tuổi, trẻ đã có **nhận thức về chủng tộc** và đã hình thành những **định kiến**.

Trong những năm 1930 ở Mỹ, trẻ em da trắng, và thậm chí cả trẻ em da đen, đều bộc lộ sự ưa thích màu da trắng hơn và **chối bỏ màu da đen**.

Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?

Sự phân biệt và những ảnh hưởng xã hội từ cha mẹ, giáo viên, bạn cùng chơi và truyền thông đã khiến trẻ em nhập tâm hóa những thái độ chủng tộc.

với một nhóm đặc thù nào đó, và mỗi nhóm chủng tộc sẽ có một vị thế ngầm trong một hệ phân cấp. Việc trẻ da đen thích búp bê da trắng hơn cho thấy các em nhận thức được rằng xã hội Mỹ thích người da trắng hơn, và các em đã nhập tâm hóa điều này. Trẻ khoảng ba tuổi cũng bộc lộ thái độ tương tự với người lớn trong cộng đồng của mình. Vợ chồng Clark kết luận rằng những thái độ này được định hình bởi sự trộn lẫn giữa những ảnh hưởng từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè, ti vi, phim ảnh và truyện tranh. Dù rất hiếm khi cha mẹ cố ý dạy con cái mình ghét những nhóm chủng tộc khác, nhưng nhiều yếu tố vi tế và vô thức đã chi phối những thái độ xã hội. Ví dụ như một số cha mẹ da trắng có thể không khuyến khích con họ chơi với những bạn đồng lứa da đen, nên đã ngấm ngầm dạy chúng sợ và xa lánh những trẻ da đen.

Tóm lược nghiên cứu năm 1950 của Clark cho thấy sự phân biệt đối xử gây tổn hại nhân cách của cả trẻ em da trắng lẫn da đen. Việc ông làm nhân chứng chuyên gia tại phiên tòa năm 1954 *Brown kiện Hội đồng Giáo dục về trường hợp Topeka* đã đưa đến quyết định rằng phân biệt chủng tộc trong các trường học là vi hiến, góp phần trực tiếp vào việc tạo nên môi trường học đường không phân biệt chủng tộc và vào phong trào dân quyền tại Mỹ. ▪

> Sự phân biệt là cách mà xã hội nói với một nhóm người rằng họ là thấp kém.
> **Kenneth Clark**



Kenneth Clark

Kenneth Clark sinh tại Vùng Kênh đào Panama, nhưng chuyển tới Harlem, New York khi lên năm tuổi. Sau khi mẹ ông từ chối quyết định rằng con trai bà chỉ được học trường thương mại hoặc trường nghề, Clark được ghi danh vào học trung học. Ông tiếp tục lấy bằng thạc sĩ tâm lí học tại Đại học Harvard, Washington DC, nơi ông gặp vợ mình. Vợ chồng ông đã cùng nhau thực hiện nghiên cứu, trở thành cặp đôi nam nữ người Mỹ gốc Phi đầu tiên nhận bằng tiến sĩ tâm lí học tại Đại học Columbia ở thành phố New York. Họ còn thành lập trung tâm phát triển trẻ em và cơ hội cho người trẻ tại Harlem.

Clark cũng là người Mỹ gốc Phi đầu tiên giữ chức danh giáo sư vĩnh viễn tại Đại học Thành phố New York và là chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ.

Tác phẩm chính

1947 *Sự nhận dạng chủng tộc và ưa thích chủng tộc ở trẻ da đen*
1955 *Định kiến và con bạn*
1965 *Khu da đen tăm tối*
1974 *Cảm xúc quyền lực*

CappuccinoTeam



CON GÁI THƯỜNG ĐẠT THÀNH TÍCH HỌC TẬP TỐT HƠN CON TRAI

ELEANOR E. MACCOBY (1917-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học nữ quyền

TRƯỚC ĐÓ
Đầu thế kỉ 20 Các nhà tâm lí học nữ đã tiến hành những nghiên cứu đầu tiên về khác biệt giới tính.

Tn. 1970 Những nghiên cứu về giới tính có xu hướng nhấn mạnh những khác biệt giữa người nam và người nữ.

SAU ĐÓ
Tn. 1980 Các nghiên cứu cho thấy có những khác biệt về cấu trúc trong não bộ của nam và nữ.

1993 Anne Fausto-Sterling cho rằng có những cấp độ sinh học khác nhau giữa "nam" và "nữ", và có thể xác định được năm khác biệt theo giới tính trong phổ đó.

2003 Simon Baron-Cohen cho rằng não bộ nữ giới được lập trình thiên về thấu cảm, còn não bộ nam giới thiên về việc thông hiểu các hệ thống.

Về tổng thể thì không có khác biệt đáng kể nào giữa **năng lực trí tuệ** của con trai và con gái.

Nhưng vì con gái thường có xu hướng nỗ lực hơn tại trường học, quan tâm học và có thói quen làm việc tốt hơn nên…

…con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai.

Sự nổi lên của các nhà tâm lí học nữ quyền trong những năm 1970 đã làm sống dậy sự quan tâm nghiên cứu về những khác biệt giới tính, vốn bị lu mờ đi trong thời thuyết hành vi nổi lên. Những vấn đề nữ quyền dần trở nên quan trọng với nhà tâm lí học Mỹ Eleanor Maccoby. Thất vọng với xu hướng của các tác phẩm tâm lí học thường báo cáo về những phát hiện trong nghiên cứu nhấn mạnh sự khác biệt giữa nam và nữ thay vì những điểm tương đồng, Maccoby cùng sinh viên Carol Jacklin đã khảo sát hơn 1.600 nghiên cứu về khác biệt giới. Họ cho xuất bản những phát hiện của mình trong *Tâm lí học về những khác biệt giới tính* (1974) nhằm mục đích cho thấy những thứ mà hầu hết mọi người thường xem là khác biệt căn cơ giữa hai giới tính thực chất chỉ là huyền thoại, và nhiều thiên kiến rập khuôn về giới là không đúng. Mặc dù một số phát hiện cho thấy con trai thường có tính xâm kích hơn, có năng lực toán học và tư duy không gian hơn con gái, còn con gái lại trội hơn về năng lực ngôn ngữ, song các nghiên cứu sau đó cho thấy những khác biệt này không đáng kể, hoặc phức tạp hơn nhiều vẻ ngoài của chúng.

Một khác biệt có tính nhất quán và rõ ràng hơn là "con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai" tại trường học. Maccoby thấy điều này rất thú vị, đặc biệt là khi ta biết rằng con gái không có điểm số cao hơn trong

CappuccinoTeam

Xem thêm: Janet Taylor Spence 236 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

Theo nghiên cứu của Maccoby, **con gái bộc lộ sự đáp ứng lớn hơn** đối với những kì vọng của giáo viên và sẵn sàng làm việc hơn, khiến các em đạt thành tích cao hơn các bạn nam tại trường học.



> Sự phát triển trí thông minh ở trẻ em gái được nuôi dưỡng bởi sự quyết đoán và năng động của các em.
> **Eleanor E. Maccoby**

các bài kiểm tra về năng lực khi khảo sát tất cả các môn có liên quan. Hơn nữa, các nghiên cứu trước đó về động lực thành tích cho thấy con trai thực hiện nhiệm vụ tốt hơn các bạn nữ đồng lứa. Các em trai thường hướng tới việc đạt thành tích bản thân hơn các em gái, bộc lộ sự tập trung vào nhiệm vụ hơn, có hành vi mang tính khám phá nhiều hơn; trong khi các em nữ chủ yếu quan tâm đến việc đạt thành tích trong những mối quan hệ cá nhân – cố làm hài lòng người khác, và có sự tự tin thấp hơn các em trai ở nhiều nhiệm vụ khác.

Thách thức thiên kiến

Maccoby lập luận một cách hệ thống để bác bỏ những giả định này, chỉ ra thực tế là con gái đạt thành tích học tập cao hơn con trai, bộc lộ hứng thú với những kĩ năng gắn với trường học ngay từ bé, và ít bỏ học giữa chừng trước khi tốt nghiệp trung học hơn. Maccoby kết luận, thành tích tốt hơn của các em gái phản ánh sự kết hợp giữa những nỗ lực, sự quan tâm và thói quen làm việc tốt hơn của các em gái so với các bạn trai đồng lứa. Dù có khác biệt gì giữa trai và gái trong động lực thành tích thì cũng không phản ánh động lực học tập ở trường. Động lực này cho thấy tầm quan trọng của nó trong suốt cuộc đời các em gái, vì việc thực hiện nhiệm vụ tại trường học cũng liên quan tới việc thực hiện công việc sau này. Cuộc tranh luận vẫn tiếp diễn về những khác biệt giới tính cố hữu gắn liền với những vấn đề chính trị bao quát, như về cách thức tổ chức xã hội, và những vai trò mà người nam và người nữ sẽ thích hợp một cách "tự nhiên". Bằng việc chỉ ra những công trình tâm lí học thường công bố các kết quả về những khác biệt giới tính và bỏ qua những tương đồng, Maccoby đã đấu tranh chống lại sự gán định cho nam giới và nữ giới những thiên kiến rập khuôn về nghề nghiệp. ▪

Eleanor E. Maccoby



Sinh tại Tacoma, Washington, Eleanor Maccoby (tên thời con gái là Emmons) nhận bằng cử nhân tại Đại học Washington và bằng thạc sĩ và tiến sĩ về tâm lí học thực nghiệm tại Đại học Michigan. Trong những năm 1940, bà làm cho Bộ Nông nghiệp, sau đó công tác tại Đại học Harvard, giám sát các nghiên cứu về việc thực hành nuôi dạy trẻ em. Nhận thấy định kiến về giới kìm hãm bà lại, bà chuyển sang Đại học Stanford, nơi bà trở thành nữ trưởng khoa tâm lí học đầu tiên. Maccoby tiếp tục nhận Phần thưởng Thành tựu trọn đời của Quỹ Tâm lí học Hoa Kỳ và Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ đã đặt ra một giải thưởng mang tên bà. Công trình của Maccoby trong việc phá bỏ những định kiến giới được xem là nền tảng để hiểu về quá trình xã hội hóa trẻ em và về khác biệt giới.

Tác phẩm chính

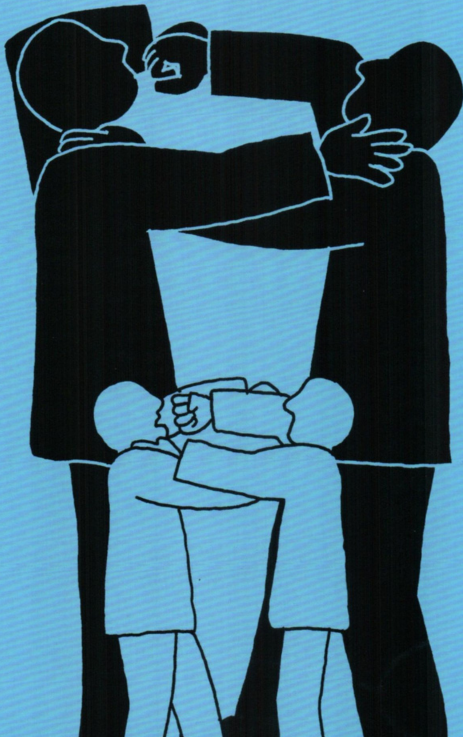
1966 *Sự phát triển của những khác biệt giới tính*
1974 *Tâm lí học về những khác biệt giới tính*
1996 *Trẻ vị thành niên sau khi cha mẹ li dị*

CappuccinoTeam

HẦU HẾT MỌI HÀNH VI CON NGƯỜI ĐỀU ĐƯỢC HỌC THÔNG QUA BẮT CHƯỚC

ALBERT BANDURA (1925-)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết học tập xã hội

TRƯỚC ĐÓ
1938 B.F. Skinner đưa ra khái niệm hành vi về điều kiện hóa tạo tác, khám phá những củng cố tích cực và tiêu cực trong học tập.

1939 Nhà tâm lí học người Mỹ John Dollard cho rằng sự xâm kích luôn là một hệ quả của sự tuyệt vọng, và sự tuyệt vọng luôn dẫn tới sự xâm kích.

SAU ĐÓ
1966 Nhà tâm lí học người Mỹ Leonard Berkowitz cho rằng những khơi gợi từ môi trường – như những thứ gắn với hành vi xâm kích – phải hiện diện thì sự tức giận mới biến thành xâm kích.

1977 Nhà tâm lí học người Mỹ Robert A. Baron cho rằng thí nghiệm của Bandura ngầm ám chỉ rằng bạo lực trong truyền thông đại chúng gây ra bạo lực trong xã hội.

Trong thập niên 1940 và 1950, quá trình học tập chủ yếu được hiểu bằng những khái niệm hành vi, với thuyết của B.F. Skinner về điều kiện hóa tạo tác – theo đó việc học hoàn toàn do thưởng và phạt quyết định – thống trị lĩnh vực này. Trong bối cảnh đó, Albert Bandura dần quan tâm nghiên cứu về sự xâm kích ở trẻ nhỏ – một lĩnh vực mà ông thấy quá phức tạp để có thể giải thích bằng các khái niệm của điều kiện hóa tạo tác – như một hành vi học được.

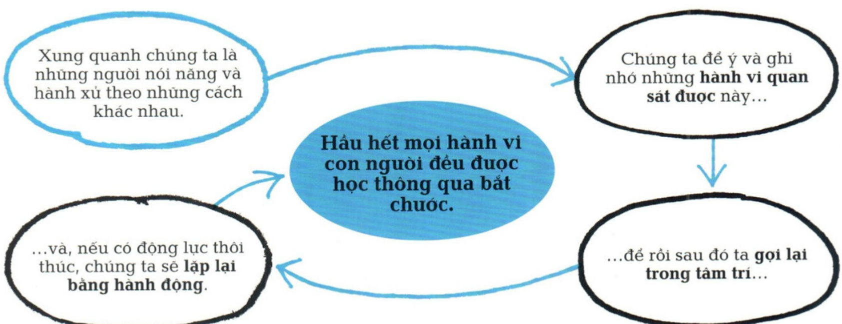
Bandura cho rằng trẻ học sự xâm kích qua quan sát và bắt chước hành vi bạo lực của người lớn – đặc biệt từ những người trong gia đình. Ông tin rằng mấu chốt vấn đề nằm ở giao điểm giữa điều kiện hóa tạo tác của Skinner và hiện tượng đồng nhất hóa trong phân tâm học Freud, giải thích việc người ta đồng hóa những tính cách của người khác vào nhân cách mình như thế nào. Tiêu biểu nhất cho công trình của Bandura là thí nghiệm búp bê Bobo nổi tiếng và tác phẩm giàu sức ảnh hưởng năm 1977 *Lí thuyết học tập xã hội.*

Lí thuyết học tập xã hội

Bandura cho rằng con người không học qua củng cố (thưởng và phạt) mà qua quan sát – đó là trọng tâm của lí thuyết học tập xã hội. Lí thuyết này cho rằng người ta thực hiện quá trình học tập bằng cách gọi lại trong tâm trí và sau đó bắt chước theo những hành vi đã quan sát được từ người khác, những hình mẫu thích hợp và có thể chấp nhận được. Bandura cho rằng "hầu hết mọi hành vi con người đều được học thông qua bắt chước".

Bandura lưu ý bốn điều kiện cần thiết để một người bắt chước thành công hành vi của người khác: chú ý, ghi nhớ, tái tạo và có động lực. Việc học hỏi trước hết đòi hỏi người học chú ý đến hành vi, ghi nhớ những gì đã nhìn hoặc nghe thấy, có khả năng tái tạo hành vi đó, và có một động lực hoặc lí do để tái tạo, như phần thưởng chẳng hạn.

Dù khái niệm phần thưởng cũng là một phần trong lí thuyết học tập xã hội, nhưng sự tách mình của Bandura khỏi thuyết hành vi thể hiện rõ tư tưởng cấp tiến, chống lại xu hướng hành vi học về mối liên hệ giữa một người với hành vi của người đó. Theo thuyết hành vi, hoàn cảnh môi trường quy định hoàn toàn hành vi, nhưng Bandura tin vào



CappuccinoTeam

Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Lev Vygotsky 270

"thuyết quyết định luận tương hỗ" – quan điểm cho rằng một người tác động đến môi trường của mình cũng nhiều như môi trường tác động đến anh ta. Bandura xem nhân cách như sự tương tác giữa ba thành tố khác nhau: môi trường, hành vi và những quá trình tâm lí (khả năng sử dụng ngôn ngữ và lưu giữ hình ảnh trong tâm trí). Tất cả những thành tố này có liên quan tới nghiên cứu về sự xâm kích ở trẻ, mà Bandura cho rằng trẻ học được qua quan sát và bắt chước người lớn.

Thí nghiệm búp bê Bobo

Quan điểm về học hỏi xã hội của Bandura là cơ sở cho thí nghiệm búp bê Bobo năm 1961 của ông về sự xâm kích ở trẻ nhỏ, tìm cách giải thích hành vi xâm kích đã phát sinh như thế nào, điều gì đã kích động mọi người thực hiện hành vi xâm kích, và điều gì quyết định họ sẽ tiếp tục hành xử như vậy. Qua việc chứng minh một đứa trẻ sẽ bắt chước hành vi của người lớn, thí nghiệm cho thấy sức ảnh hưởng của những tấm gương về xâm kích trong xã hội.

Trong thí nghiệm, 36 bé trai và 36 bé gái, tất cả đều ở độ tuổi từ ba đến sáu, đã được chọn từ một ngôi trường mẫu giáo trong vùng. Các em được chia ra thành ba nhóm, mỗi nhóm có 12 em trai và 12 em gái. Nhóm thứ nhất là nhóm đối chứng (không được nhìn thấy bất kì hành vi làm mẫu nào của người lớn); nhóm thứ hai là nhóm chứng kiến người lớn làm mẫu hành vi xâm kích với búp bê Bobo được bơm hơi; nhóm thứ ba được chứng kiến một người lớn làm mẫu thụ động. Tất cả trẻ trong thí nghiệm đều được kiểm tra cá nhân để bảo đảm các em không chịu ảnh hưởng từ các bạn khác.

> Hành vi góp phần tạo nên môi trường, và đến lượt nó, môi trường này lại ảnh hưởng tới hành vi.
> **Albert Bandura**

Trong những thí nghiệm với nhóm thứ hai, mỗi em được xem một người lớn thực hiện hành vi xâm kích thể chất và lời nói với búp bê Bobo. Người lớn dùng vồ đánh liên tục vào búp bê, tung nó lên không, đá nó, quăng nó xuống sàn và đánh nó. Khi mỗi trẻ được để lại một mình trong phòng với đồ chơi có búp bê Bobo, trẻ bắt chước nhiều hành vi xâm kích mà người lớn làm mẫu đã làm, thậm chí sáng tạo ra những hành vi bạo lực mới để đánh búp bê. Trẻ ở nhóm này nhìn chung ít bị hạn chế hơn các nhóm khác, các em thích dùng súng đồ chơi, dù thực tế việc dùng súng không được làm mẫu.



Trẻ em tấn công búp bê Bobo trong thí nghiệm của Bandura năm 1961 về hành vi xâm kích. Trong một số trường hợp, các em còn tạo ra những cách mới để tấn công búp bê bằng cách dùng những đồ chơi khác có trong phòng.

Ngược lại, trẻ ở nhóm đối chứng hoặc nhóm chỉ được chứng kiến hành vi thụ động của người lớn làm mẫu rất ít bộc lộ hành vi xâm kích cả về thể chất lẫn lời nói. Dù Bandura cũng xem xét khả năng rằng việc quan sát hành vi xâm kích có thể chỉ làm yếu đi những rào cản cấm đoán mà trẻ đã có về việc không được

CappuccinoTeam



Bạo lực trong những trò game máy tính, và trên các phương tiện truyền thông nói chung, được xem là một nguồn tiềm tàng cho sự bắt chước hành vi, mặc dù quan điểm này không được củng cố mạnh bởi các nghiên cứu cho lắm.

hành xử bạo lực, nhưng thực tế trẻ thường bắt chước chính xác hành vi chúng đã chứng kiến, cho thấy việc học hỏi qua quan sát đã thực sự diễn ra.

Bạo lực trong truyền thông đại chúng

Nghiên cứu của Bandura làm nổi lên nhiều câu hỏi xung quanh sự lan tràn của bạo lực trên các phương tiện truyền thông. Nếu một người lạ thực hiện những hành vi xâm kích có thể trở thành hình mẫu xâm kích cho trẻ, thì bạn có thể bảo rằng các chương trình truyền hình cũng có thể xem như một nguồn cho những hành vi bắt chước. Phim ảnh hiện đại và các chương trình truyền hình có hình ảnh bạo lực, thường được thể hiện như một dạng hành vi chấp nhận được (hoặc ít nhất là được dự kiến) mà trẻ thường xuyên chứng kiến trên các phương tiện truyền thông, có thể dẫn tới sự bắt chước. Quan điểm này được bàn luận rất sôi nổi. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những bộ phim và chương trình truyền hình bạo lực không làm tăng xu hướng bạo lực ở trẻ. Thậm chí một số nghiên cứu còn chỉ ra, việc phơi nhiễm với bạo lực còn có thể làm giảm tính xâm kích ở trẻ em. Lí thuyết này – được biết tới với cái tên hiệu ứng thanh tẩy – cho rằng một cá nhân có thể gắn mình với một nhân vật màn ảnh có tính bạo lực và giải phóng những cảm xúc tiêu cực, nhờ đó trở nên ít xâm kích hơn so với trước khi xem.

> Phơi nhiễm với hình mẫu bạo lực khó mà đem lại sự thanh tẩy.
> **Albert Bandura**

Các nhà tâm lí học khác xem truyền hình là một hình thức giáo dục và cho rằng, những nhân vật trên truyền hình thường đóng vai trò là những hình mẫu cho trẻ em, nên họ cần là những hình mẫu tích cực để giúp giảm mức độ bạo lực chung trong xã hội.

Dù bản thân Bandura không tin vào cách nhìn nhận hành vi xâm kích theo hiệu ứng thanh tẩy, nhưng ông cũng thận trọng lưu ý có khác biệt giữa học hỏi và thực hiện. Ông nghĩ rằng trẻ có thể học một số hành vi xâm kích qua quan sát, nhưng việc biết những hành vi bạo lực này không nhất thiết dẫn tới việc thực thi chúng. Ông cảnh báo trước giả định rằng có liên hệ nhân quả trực tiếp giữa bạo lực trên phương tiện truyền thông và sự xâm kích ngoài đời thật. Các lí thuyết gia về học tập xã hội chấp nhận rằng nhận thức đóng một vai trò nhất định trong việc bắt chước, và các yếu tố nhận thức là trung gian điều hòa trong quá trình từ lúc quan sát thấy bạo lực đến việc bắt chước nó trong thực tế. Ví dụ, việc tiếp nhận và diễn giải bạo lực trên truyền hình, cũng như mức độ thật của chương trình, đều là những biến số có ảnh hưởng quan trọng. Bandura cũng cho rằng những trải nghiệm môi trường là một nguồn ảnh hưởng khác nữa trong quá trình học tập xã hội về xâm kích ở trẻ em. Không ngạc nhiên là những người sống ở khu vực có tỉ lệ phạm tội cao thường có xu hướng hành xử bạo lực hơn những người sống ở những vùng có tỉ lệ phạm tội thấp.

Sự phát triển giới

Lí thuyết học tập xã hội, cơ sở cho nghiên cứu của Bandura về sự xâm kích ở trẻ em, có ý nghĩa quan trọng trong việc hiểu về sự phát triển bản sắc giới. Theo lí thuyết về sự phát triển giới, một lí do khiến các bé trai và gái có xu hướng bộc lộ những khác biệt hành vi là vì các em được cha mẹ (cũng như những người lớn và bạn đồng lứa khác) đối xử khác nhau. Có một thực tế rõ ràng là

CappuccinoTeam

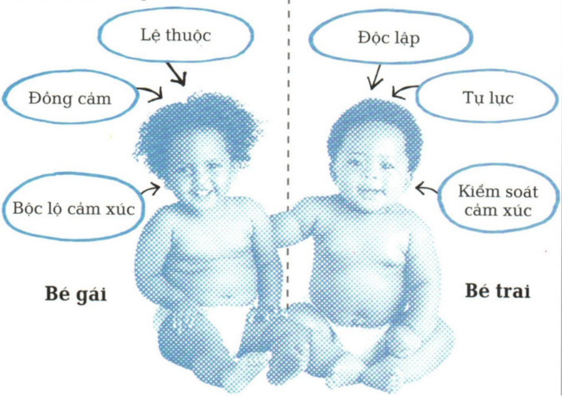
mọi người thường vô tình bộc lộ hành vi đối với trẻ em ngay từ khi mới sinh sao cho hợp với những kì vọng về vai trò giới của trẻ; điều này khuyến khích trẻ hành xử theo thứ được xem là những quy chuẩn về giới.

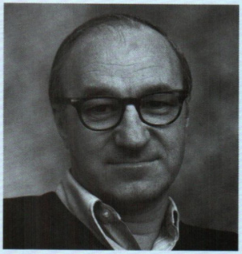
Theo những phát hiện của Bandura, trẻ cũng học cách hành xử như thế nào thông qua củng cố và quan sát. Bằng cách bắt chước theo hành vi của người khác, trẻ thường sẽ nhận được những củng cố tích cực cho mẫu hình hành vi được xem là thích hợp với giới tính của mình. Trẻ cũng sẽ được ngăn cản hoặc trực tiếp hoặc tế nhị khi hành xử theo những cách không hợp giới tính.

Mặc dù có một số phê bình về công trình của Bandura (thường xoay quanh việc liệu quan điểm của ông có thật sự là một lí thuyết về phát triển nhận thức hay không), song những phát hiện và lí thuyết của ông vẫn được trích dẫn và tranh luận trong nửa thế kỉ qua, phản ánh tầm mức và phạm vi ảnh hưởng của ông. Những đóng góp đột phá của ông bao trùm nhiều lĩnh vực tâm lí học, trong đó có lí thuyết về nhận thức xã hội, lí thuyết nhân cách, và thậm chí cả thực hành trị liệu. Tư tưởng của ông cũng là cầu nối giữa những lí thuyết học tập của các nhà hành vi trước đây với những lí thuyết học tập nhận thức sau này.

Sự tập trung của Bandura vào các quá trình như sự chú ý, trí nhớ và động lực đã đánh dấu sự tách mình khỏi xu hướng nghiên cứu chỉ dựa vào những biến số có thể quan sát và đo lường được (điều duy nhất mà các nhà hành vi quan tâm) để quan tâm hơn tới lãnh địa tâm trí – tinh thần – nhằm hiểu hơn về cách học hỏi của con người. Vì những lí do này, Bandura được nhiều người cùng thời xem là một trong những nhà tâm lí nổi bật và có ảnh hưởng nhất mọi thời đại. ■

Hành vi được nhìn nhận là phù hợp với giới tính ở trẻ em, như sự độc lập (ở bé trai) hoặc sự đồng cảm (ở bé gái), thường được củng cố tích cực từ những kì vọng của người lớn, cũng như nhờ việc trẻ bắt chước người lớn và các bạn đồng lứa.





Albert Bandura

Albert Bandura sinh ra trong một gia đình người Ba Lan tại thị trấn nhỏ Mundare ở Alberta, Canada. Ông tốt nghiệp Đại học British Columbia, chuyển tới học và nhận bằng thạc sĩ và tiến sĩ tại Đại học Iowa, nơi sự quan tâm tới lí thuyết học hỏi ở ông dần phát triển. Năm 1953, ông nhận một vị trí giảng dạy tại Đại học Stanford, California, nơi ông là giáo sư danh dự.

Là một trong những nhà tâm lí xuất sắc và có ảnh hưởng nhất, Bandura đã nhận rất nhiều giải thưởng, trong đó có Giải Thorndike cho Đóng góp Xuất sắc trong Tâm lí cho Giáo dục (1999), và Giải thưởng Thành tựu Trọn đời của Hiệp hội Thúc đẩy Liệu pháp Hành vi (2001). Ông cũng được nhận hơn 16 bằng danh dự, và năm 1974 ông được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ.

Tác phẩm chính

1973 *Xâm kích: Một phân tích về học tập xã hội*
1977 *Lí thuyết học tập xã hội*
1986 *Những nền tảng xã hội của tư duy và hành động: Một lí thuyết về nhận thức xã hội*

CappuccinoTeam



ĐẠO ĐỨC PHÁT TRIỂN QỦA SÁU GIAI ĐOẠN

LAWRENCE KOHLBERG (1927-1987)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phát triển đạo đức

TRƯỚC ĐÓ
1923 Sigmund Freud đưa ra lí thuyết phân tâm về sự phát triển đạo đức.

1932 Jean Piaget cho rằng đạo đức phát sinh từ hai dạng suy nghĩ: một tùy thuộc vào quy tắc của những người khác, và một tùy thuộc vào quy tắc của bản thân.

SAU ĐÓ
1977 Nhà tâm lí học giáo dục người Mỹ William Damon cho rằng trẻ nhỏ cũng biết nghĩ đến những nhu cầu của người khác, sớm hơn so với quan điểm của Kohlberg nhiều.

1982 Nhà tâm lí học người Mỹ Nancy Eisenberg cho rằng để hiểu về sự phát triển đạo đức của trẻ, chúng ta phải nghiên cứu về suy luận của chúng khi chúng đối mặt với xung đột giữa nhu cầu của bản thân và nhu cầu của người khác.

Lawrence Kohlberg tin rằng đạo đức phát triển dần dà suốt thời thơ ấu và vị thành niên. Năm 1956, ông thực hiện nghiên cứu với 72 bé trai từ 10 đến 16 tuổi. Ông đưa ra các nan đề đạo đức cho chúng, đòi hỏi chúng chọn một trong hai phương án, mà không phương án nào là trọn vẹn cả, rồi ghi nhận phản ứng của chúng. Một ví dụ là liệu một người đàn ông không có tiền ăn trộm thuốc cho người vợ ốm đang rất cần là đúng hay sai. Kohlberg theo dõi 58 bé trai, kiểm tra định kì 3 năm một lần trong suốt 20 năm, quan sát xem xu hướng đạo đức của chúng thay đổi theo lứa tuổi như thế nào. Dựa trên những câu trả lời,

Đạo đức phát triển qua sáu giai đoạn trong suốt thời thơ ấu, vị thành niên và tuổi trưởng thành.

↓

Trong **hai giai đoạn tiền quy ước**, hành vi đạo đức được xác định bởi những khái niệm về thưởng, phạt và tương tác qua lại.

↓

Trong **hai giai đoạn quy ước**, hành vi đạo đức phù hợp với việc làm những gì mà người khác tin rằng là đúng, tôn trọng pháp luật và duy trì trật tự xã hội.

↓

Trong **hai giai đoạn hậu quy ước**, cá nhân là người phán xét tối hậu về hành vi đạo đức, dựa trên lương tâm của chính mình và những nguyên tắc đạo đức phổ quát hơn là những quy chuẩn xã hội.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Jean Piaget 262–69 ▪ Albert Bandura 286–91

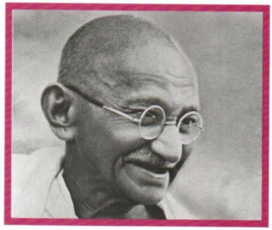
> Có thể xem rằng ý nghĩ đạo đức phần nào đó tự tạo sinh dữ liệu cho chính nó trong quá trình phát triển.
> **Lawrence Kohlberg**

Kohlberg xác định sáu giai đoạn phát triển đạo đức, bao trùm ba cấp độ suy nghĩ về đạo đức: tiền quy ước, quy ước và hậu quy ước.

Xây dựng suy nghĩ về đạo đức

Cấp độ tiền quy ước của suy nghĩ đạo đức trong 9 năm đầu đời xem quy tắc là cố định và tuyệt đối. Trong giai đoạn đầu thuộc hai giai đoạn của nó (giai đoạn tuân thủ và trừng phạt), ta xác định sự đúng sai của hành vi dựa trên việc chúng có dẫn tới sự trừng phạt không. Trong giai đoạn hai (giai đoạn chủ nghĩa cá nhân và sự trao đổi), đúng và sai được quyết định bởi việc hành vi có đem đến phần thưởng không. Mong muốn và nhu cầu cần có người khác là quan trọng, nhưng chỉ trong trao đổi qua lại – "Bạn gãi lưng tớ, tớ gãi lưng bạn." Đạo đức ở cấp độ này bị chi phối bởi kết quả. Cấp độ thứ hai của suy nghĩ đạo đức bắt đầu ở tuổi vị thành niên và tiếp diễn đến đầu tuổi trưởng thành. Ta bắt đầu xem xét đến ý định ẩn sau hành vi hơn là kết quả. Giai đoạn đầu của nó, thường gọi là giai đoạn "trai tốt – gái ngoan", là khi ta xác định hành vi theo tiêu chí nó có giúp gì hoặc có làm ta hài lòng không. Mục tiêu là được mọi người xem là người tốt. Trong giai đoạn hai (giai đoạn luật lệ và trật tự), ta đánh đồng việc là "người tốt" với sự tôn trọng uy quyền và tuân thủ luật pháp, tin rằng chúng sẽ bảo vệ và duy trì xã hội. Cấp độ ba là khi ta vượt lên trên sự tuân thủ đơn giản, nhưng Kohlberg cho rằng chỉ 10 đến 15% trong số chúng ta đạt tới cấp độ này. Trong giai đoạn đầu của nó (giai đoạn khế ước xã hội và quyền lợi cá nhân), ta vẫn tôn trọng uy quyền, nhưng dần phát triển một nhận thức rằng quyền lợi cá nhân có thể vượt trên những luật lệ hủy hoại hoặc áp bức. Ta dần nhận ra đời sống con người có gì đó thiêng liêng hơn là chỉ tuân theo luật lệ. Giai đoạn sáu và cuối cùng (giai đoạn của những nguyên tắc đạo đức phổ quát) là khi lương tâm của chính ta trở thành phán quyết tối hậu, và ta sẽ thực thi quyền bình đẳng và tôn trọng tất cả. Thậm chí ta có thể sử dụng quyền bất tuân dân sự nhân danh những nguyên tắc phổ quát như sự công bằng.

Lí thuyết sáu giai đoạn đạo đức của Kohlberg được xem là tiến bộ, vì nó cho rằng đạo đức không được áp đặt lên trẻ nhỏ (như các nhà phân tâm học nói), cũng không phải để tránh những cảm xúc tồi tệ (như các nhà hành vi nghĩ). Kohlberg tin rằng trẻ phát triển một hệ giá trị đạo đức thông qua tương tác với người khác, cùng với nhận thức về sự tôn trọng, đồng cảm và tình yêu thương. ▪



Mahatma Gandhi nằm trong thiểu số người đã đạt tới những giai đoạn phát triển đạo đức sau cùng theo mô tả của Kohlberg. Trong suốt cuộc đời trưởng thành của mình, ông luôn cảm thấy nghĩa vụ bất tuân những luật lệ bất công và áp bức.

Lawrence Kohlberg

Là con út trong bốn người con, Lawrence Kohlberg sinh ra tại Bronxville, New York. Sau khi học xong trung học lúc Thế chiến II kết thúc, ông trở thành thủy thủ, giúp người tị nạn Do Thái trốn sang Palestine. Năm 1948, Kohlberg ghi danh vào Đại học Chicago, nơi ông lấy bằng cử nhân chỉ sau một năm, rồi tiếp tục nghiên cứu và giảng dạy, nhận bằng tiến sĩ năm 1958. Ông còn dạy ở Đại học Yale, và cuối cùng là ở Harvard.

Khi ở Belize năm 1971, Kohlberg bị nhiễm kí sinh trùng khiến ông phải chống chọi với đau đớn và trầm cảm dai dẳng. Ngày 19 tháng Một năm 1987, sau khi yêu cầu được ngưng trị liệu, ông đã tự tử. Người ta kể lại rằng ông đã đi bộ dần xuống vùng nước lạnh của Đại Tây Dương.

Tác phẩm chính

1969 *Giai đoạn và hệ quả*
1976 *Những giai đoạn đạo đức và quá trình đạo đức hóa*
1981 *Triết học về sự phát triển đạo đức*

CappuccinoTeam

CƠ QUAN NGÔN NGỮ CŨNG PHÁT TRIỂN GIỐNG NHƯ BẤT KÌ BỘ PHẬN CƠ THỂ NÀO KHÁC

NOAM CHOMSKY (1928-)



BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết bẩm sinh

TRƯỚC ĐÓ
1958 B.F. Skinner sử dụng điều kiện hóa tạo tác để giải thích sự phát triển ngôn ngữ, cho rằng trẻ học từ và các cụm từ thông qua củng cố.

1977 Albert Bandura cho rằng trẻ có thể bắt chước những dạng câu cơ bản và lấp vào bằng những từ cụ thể.

SAU ĐÓ
1994 Steven Pinker cho rằng ngôn ngữ là một bản năng từ chương trình bẩm sinh đã được cài đặt trong não bộ; nó phát triển vì nó là sự thích ứng giúp con người sinh tồn.

2003 Các nhà tâm lí học Stan Kuczaj và Heather Hill cho rằng các bậc cha mẹ cung cấp cho con cái những ví dụ về các câu ngữ pháp tốt hơn nhiều so với quan niệm của Chomsky.

Khoảng giữa thế kỉ 20, lí thuyết học hỏi theo diễn giải của B.F. Skinner và Albert Bandura chi phối cách hiểu của các nhà tâm lí học về sự phát triển ngôn ngữ. Những nhà hành vi học này tin rằng ngôn ngữ – cũng như các năng lực khác của con người – là kết quả trực tiếp của thông tin đầu vào từ môi trường và sự học tập, được phát triển nhờ các kĩ thuật củng cố và phần thưởng vốn là trọng tâm của điều kiện hóa tạo tác. Skinner cho rằng khi trẻ em bắt chước những âm thanh có lời và hình thành những từ chính xác, chúng sẽ được nhận sự củng cố và khen ngợi ngay lập tức từ cha mẹ, thứ thôi thúc chúng tiếp tục

Cappuccino Team

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ Steven Pinker 211 ▪ Jean Piaget 262–69 ▪ Albert Bandura 286–91

Trẻ nhỏ **tự động sử dụng những quy tắc ngữ pháp** mà chúng chưa từng được dạy.

Trẻ nhỏ có thể **hiểu ý nghĩa** của một câu trọn vẹn mà không hiểu hết tất cả các từ.

Sự bắt chước lời nói kết hợp với sự thừa nhận và khen ngợi không giải thích được **tính sản sinh và sáng tạo** của ngôn ngữ.

Khả năng hiểu ngữ pháp ở con người là **bẩm sinh và mang tính sinh học**.

Cơ quan ngôn ngữ cũng phát triển giống như bất kì bộ phận cơ thể nào khác.

học những từ và cụm từ mới. Bandura mở rộng khái niệm bắt chước, cho rằng trẻ không chỉ bắt chước những từ và âm thanh cụ thể, mà còn bắt chước cả hình thái và cấu trúc cơ bản của câu, rồi hoàn thiện những mẫu thức đó với những từ cụ thể.

Tuy nhiên, nhà ngôn ngữ học Noam Chomsky không tin rằng lí thuyết điều kiện hóa tạo tác thích hợp để giải thích tính sản sinh, sáng tạo và đổi mới của ngôn ngữ. Nó cũng không đủ để lí giải việc trẻ em tự động áp dụng những quy tắc ngữ pháp mà chúng từng được nghe hoặc học, cũng như khả năng của trẻ có thể hiểu ý nghĩa toàn câu mà không cần hiểu ý nghĩa từng từ. Với Chomsky, năng lực này là bẩm sinh ở con người – ông cho rằng "cơ quan ngôn ngữ cũng phát triển giống như bất kì bộ phận cơ thể nào khác", gắn nó với những đặc tính di truyền khác.

Thuyết bẩm sinh

Chomsky cho rằng, dù môi trường của trẻ cung cấp nội dung ngôn ngữ, thì bản thân ngữ pháp là một khả năng có sẵn và do sinh học quyết định. Để minh họa, ông nói đến những mặt khác trong sự phát triển của con người mà chúng ta xem là kết quả tất yếu của di truyền. Ví dụ, thời kì bắt đầu dậy thì là một khía cạnh trong sự phát triển của con người giống với sự "phát triển" của cơ quan ngôn ngữ. Chúng ta không nghi ngờ gì việc nó là một cột mốc quan trọng được quyết định bởi di truyền, và dù sự phát triển chi tiết của nó phụ thuộc vào nhiều ảnh hưởng khác nhau từ môi trường, nhưng quá trình cơ bản là như nhau ở mọi chủng người. Ta thường dễ dàng cho rằng đây là kết quả của sự lập trình sinh học cơ bản. Chomsky nhấn mạnh rằng, sự phát triển ngôn ngữ cũng tất yếu được lập trình di truyền ở con người, giống hệt những quá trình đã quyết định rằng chúng ta có tay thay vì có cánh, hoặc với thứ đã kiến tạo nên hệ thống thị giác hay hệ tuần hoàn của chúng ta.

Khái niệm rằng ngôn ngữ là một phần trong quá trình phát triển của chúng ta rất quan trọng, vì nó nói lên niềm tin của Chomsky rằng nó không phải kết quả của quá trình học tập. Ông có cách nhìn theo thuyết bẩm sinh, tập trung vào những đặc điểm bẩm sinh của hành vi và tối giản tầm quan trọng của thông tin đầu vào từ môi trường. Tuy nhiên, ông tin rằng môi trường có vai trò định hướng quyết định tới sự phát triển cụ thể của ngôn ngữ, trong phạm vi phát triển theo những trải nghiệm đầu đời của cơ quan ngôn ngữ của cá nhân. Ví dụ, vì Chomsky lớn lên ở Philadelphia, Pennsylvania,

> Ngôn ngữ là một quá trình sáng tạo tự do.
> **Noam Chomsky**

CappuccinoTeam

Hoa Kỳ, nên ông hấp thụ hiểu biết về dạng phuơng ngữ tiếng Anh đặc thù ở vùng đó, và cấu trúc cơ quan ngôn ngữ của ông cũng được kiến tạo phù hợp với nó. Quá trình tương tự cũng diễn ra với bất kì ai, dù họ lớn lên ở Paris, Tokyo hay London.

Ngữ pháp phổ quát

Nhưng đâu là bằng chứng về việc sự lĩnh hội ngôn ngữ là bẩm sinh thay vì học được? Theo Chomsky, bằng chứng thuyết phục nhất cho tuyên bố này là có những phương diện của ngữ pháp mang tính trực giác và hiển nhiên đến mức ta không cần bàn luận hay học hỏi để có thể hiểu được chúng (vì vậy chúng là một phần trong di truyền sinh học của ta). Ví dụ, có những cấu trúc trong tiếng Anh cho phép chúng ta bỏ đi đại từ, còn những cấu trúc khác thì không. Sự khác nhau giữa hai dạng là rất tinh vi, nhưng thậm chí ngay ở tuổi lên sáu, một em bé nói tiếng Anh bản ngữ cũng sẽ sử dụng những cấu trúc đó một cách hoàn hảo. Điều này ngụ ý rằng có những mặt nào đó của ngữ pháp đã được thấu hiểu mà không cần có bất kì sự hướng dẫn nào, và vì thế sự hiểu biết đó là bẩm sinh. Đây là cách duy nhất để giải thích làm thế nào mà mọi người lại có hiểu biết phong phú đến thế về ngữ pháp, và làm thế nào trẻ nhỏ có thể sử dụng được ngôn ngữ sáng tạo đến thế ở tuổi lên sáu.

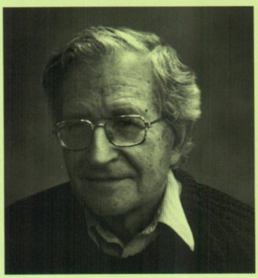
Chomsky cho rằng có thể tìm thấy "ngữ pháp phổ quát" trên khắp thế giới, với những điều chỉnh tùy theo những ngôn ngữ bản địa của mọi người. Đó là một cơ chế tiền định hoạt động như cơ sở để lĩnh hội bất kì ngôn ngữ nào. Ông cho rằng điều này được minh chứng bằng việc mọi đứa trẻ đều có thể học bất kì ngôn ngữ nào mà chúng được phơi nhiễm. Ông cho rằng có một tập hợp chung những đặc tính ngôn ngữ đã được kiến tạo trong cơ quan ngôn ngữ qua quá trình di truyền, và nó gồm có những yếu tố của ngữ pháp, ý nghĩa và lời nói. Đó là thứ khiến ta có thể nói và học những ngôn ngữ của con người, và có thể khiến ta không học được bất kì ngôn ngữ nào xung đột những nguyên tắc này.

> Chúng ta được thiết kế để học những ngôn ngữ dựa trên một tập hợp những nguyên tắc chung mà ta có thể gọi là ngữ pháp phổ quát.
> **Noam Chomsky**

Bộ máy ngôn ngữ

Chomsky đặt ra một cái tên cho cơ quan ngôn ngữ bẩm sinh của chúng ta: Bộ máy Lĩnh hội Ngôn ngữ (LAD). Ông khẳng định sự tồn tại của nó dựa trên ba điều sau: trẻ em sinh ra đã có khả năng hình thành và hiểu về mọi dạng câu bất kể việc chưa bao giờ được nghe hay được học về chúng; mọi ngôn ngữ của con người đều có những yếu tố phổ quát nào đó; và một số quy tắc ngữ pháp được các cá nhân lĩnh hội bất kể văn hóa hay trí tuệ của họ. Một bằng chứng củng cố khác nữa, đó là những cơ quan phát âm, bộ máy hô hấp, hệ thống thị giác và não bộ đều được chuyên biệt hóa cho việc giao tiếp bằng lời nói. Chomsky cho rằng, với việc trẻ thường xuyên tiếp xúc với kiểu nói không đúng ngữ pháp và

Noam Chomsky



Nhà ngôn ngữ học, triết gia, nhà khoa học nhận thức và nhà hoạt động xã hội Noam Chomsky sinh tại Pennsylvania, Hoa Kỳ trong một gia đình Do Thái. Ông học triết học và ngôn ngữ học tại Đại học Pennsylvania, nơi ông nhận bằng cử nhân, thạc sĩ và tiến sĩ. Chomsky gia nhập Viện Công nghệ Massachusetts năm 1955, trở thành giáo sư của viện năm 1976.

Chomsky được biết tới như một trong những cha đẻ của ngôn ngữ học hiện đại, nhưng ông còn là một người bất đồng chính kiến và có tư tưởng vô chính phủ. Những chỉ trích của ông về chính sách đối ngoại của Mỹ khiến ông trở thành một nhân vật gây nhiều tranh cãi. Ông có nhiều bằng danh dự và được nhận Giải thưởng Đóng góp Khoa học Xuất sắc, Giải thưởng vì Hòa bình Dorothy Eldridge và Giải Orwell. Ông kết hôn với nhà ngôn ngữ học Carol Schatz và chung sống 59 năm cho tới khi bà mất năm 2008.

Tác phẩm chính

1957 *Cấu trúc cú pháp*
1965 *Ngôn ngữ học Descartes*
1968 *Ngôn ngữ và tâm trí*

CappuccinoTeam



Những đứa trẻ điếc giao tiếp bằng cách dùng "ngôn ngữ cử chỉ", thứ có cùng những đặc điểm như ngôn ngữ nói, cho thấy sự hiểu biết về ngữ pháp và cú pháp là bẩm sinh.

không đầy đủ của cha mẹ và người lớn khác, chỉ có một dạng LAD nào đó mới có thể giải thích được việc trẻ dường như đã có hiểu biết nào đó về các quy tắc ngữ pháp. Cuối cùng, những nghiên cứu về các trẻ em điếc đã cung cấp những bằng chứng rõ hơn về LAD, cho thấy có một dạng "ngôn ngữ cử chỉ" tự nhiên nào đó có chung nguyên lí cơ bản với ngôn ngữ nói.

Nhận định

Nhà khoa học nhận thức Steven Pinker đồng ý rằng ngôn ngữ là một bản năng sinh ra từ một chương trình bẩm sinh được cài đặt trong não bộ con người, nhưng ông nói nó sinh ra qua tiến hóa và do đó mang tính thích ứng, giúp tổ tiên chúng ta sinh tồn. Chomsky không đồng ý với Pinker về cách thức ngôn ngữ phát triển; ông cho rằng ngôn ngữ đại diện cho một cấu trúc tâm trí đặc thù của con người và hoàn toàn độc lập với năng lực nhận thức nói chung.

Nhà ngôn ngữ học Jean Aitchison cũng đồng ý với Chomsky rằng trẻ em đã có sẵn hiểu biết về các quy tắc ngôn ngữ, nhưng bà cho rằng trẻ em có những năng lực giải quyết vấn đề thiên bẩm giúp chúng xử lí được dữ liệu ngôn ngữ (và các dạng dữ liệu khác). Tuy nhiên, Chomsky cho rằng năng lực ngôn ngữ bẩm sinh của con người tồn tại độc lập với những năng lực khác, và vì tâm trí được tạo nên bởi những cơ quan tâm trí giống với các cơ quan của cơ thể, nên ngôn ngữ cũng có thể được tách biệt dễ dàng khỏi những cơ quan tâm trí khác.

Robin Chapman, một chuyên gia về những rối nhiễu trong giao tiếp cũng lên tiếng. Ông cho rằng nghiên cứu về sự phát triển ngôn ngữ chỉ nên được hiểu trong bối cảnh những tương tác xã hội của trẻ em. Bà để ý thấy rằng cấu trúc ngôn ngữ được thu nhận dần dần trong nhiều năm, và có những khác biệt lớn trong việc trẻ thu nhận nó nhanh như thế nào, điều đó cho thấy môi trường xã hội cũng là một yếu tố ảnh hưởng. Cũng có một số nghi ngờ quanh việc Chomsky cho rằng ngôn ngữ là nét đặc thù của con người. Dữ liệu từ các nghiên cứu với tinh tinh và khỉ gorilla cho thấy rằng sự khác biệt giữa ngôn ngữ của loài linh trưởng với ngôn ngữ con người là về lượng chứ không phải về chất, điều đó làm nổi lên nghi vấn về việc ngôn ngữ thực sự mang tính đặc trưng giống loài như thế nào.

Công trình của Chomsky có ảnh hưởng rất lớn tới ngôn ngữ học, tâm lí học, triết học và thậm chí cả toán học. Mặc dù quan niệm cho rằng trẻ em vốn có sẵn xu hướng học ngôn ngữ đã được chấp nhận một cách rộng rãi, nhưng quan điểm của Chomsky cho rằng trẻ em có hiểu biết bẩm sinh về ngôn ngữ – thứ không chịu ảnh hưởng sâu sắc từ cha mẹ – vẫn còn gây tranh cãi rất nhiều. Ông cũng được xem là người theo xu hướng bẩm sinh cực đoan nhất trong lịch sử tâm lí học, và mặc dù việc khẳng định sự phát triển ngôn ngữ có một nguồn gốc sinh học được nhiều người xem là đúng hơn cách giải thích theo điều kiện hóa tạo tác, nhưng chúng ta vẫn chưa có khả năng đưa ra một bức tranh trọn vẹn. Công trình của Chomsky đã dẫn đến sự nổi lên của nhiều quan điểm mang tính tích hợp hơn, thứ chắc chắn sẽ dẫn đến những nghiên cứu và những cách hiểu mới. ■



Nghiên cứu về việc những con tinh tinh giao tiếp như thế nào với nhau cho thấy ngôn ngữ của chúng khá phức tạp, dù nó có vẻ ít nội dung và không phong phú bằng ngôn ngữ con người.

CappuccinoTeam



TỰ KỈ LÀ MỘT HÌNH THỨC CỰC ĐOAN CỦA NÃO BỘ THEO KIỂU NAM GIỚI

SIMON BARON-COHEN (1958-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Thuyết tâm trí

TRƯỚC ĐÓ
1943 Nhà tâm thần học người Mỹ Leo Kanner xác định hiện tượng tự kỉ, cho nó là hệ quả của cách nuôi dạy con lạnh lùng vô cảm.

1944 Bác sĩ nhi khoa người Áo Hans Asperger mô tả tự kỉ như "một biến thể cực đoan của tâm trí nam giới".

1979 Các nhà tâm thần học người Anh Lorna Wing và Judith Gould khám phá rằng có nhiều loại rối loạn tự kỉ.

SAU ĐÓ
1989 Nhà tâm lí học gốc Đức Uta Frith cho rằng người tự kỉ có xu hướng chú ý đến chi tiết hơn là những bình diện rộng lớn hơn của tình huống.

1997 Nhà tâm lí học người Anh Peter Mitchell cho rằng "thuyết tâm trí" của Baron-Cohen không giải thích được hiện tượng trí nhớ khác thường và năng lực trong những lĩnh vực đặc biệt mà một số người tự kỉ có được.

Tự kỉ là một dạng rối loạn ảnh hưởng tới sự phát triển bình thường về các kĩ năng xã hội và giao tiếp của não bộ. Trẻ tự kỉ thường phản ứng với thế giới xung quanh theo cách có vẻ rất kì lạ với những người khác. Các kĩ năng xã hội của chúng có thể rất nghèo nàn, và việc tương tác với trẻ tự kỉ là một thử thách, một phần vì nhiều em trong số đó không nói được, và phần nữa vì nhiều em bộc lộ rất ít hứng thú với người khác. Phần lớn trẻ tự kỉ là nam, và hầu hết đều tiếp tục bị vậy suốt cả thời trưởng thành. Nhiều cách lí giải về hiện tượng tự kỉ đã được đưa ra. Một trong những lí thuyết gần đây và có ảnh hưởng nhất là giả thuyết về "thuyết tâm trí" của Simon Baron-Cohen, với sự củng cố từ những quan sát về sự khác biệt theo giới tính trong bộ não, cho rằng "tự kỉ là một hình thái cực đoan của não bộ theo kiểu nam giới".

> Người có não bộ mang tính nữ cao độ sẽ bị "mù hệ thống".
> **Simon Baron-Cohen**

Các kiểu não bộ

Năm 2003, Baron-Cohen phát triển lí thuyết thấu cảm–hệ thống hóa về não bộ theo kiểu "nữ" và "nam", gán định một "kiểu não bộ" cho mỗi người không theo giới tính của họ, mà chỉ phụ thuộc vào khả năng thấu cảm hoặc hệ thống hóa của người đó. Nghiên cứu của ông cho rằng não bộ nữ giới được cấu tạo thiên về thấu cảm hơn, vì phụ nữ thường bộc lộ sự đồng cảm với người khác, rất nhạy cảm với những biểu lộ nét mặt và những giao tiếp không lời. Ngược lại, não bộ nam giới thường thiên về năng lực hiểu và xây dựng các hệ thống; nó quan tâm hơn tới việc mọi thứ vận hành như thế nào, tới cấu trúc và sự tổ chức của chúng. Bởi vậy não bộ nam giới thường làm tốt hơn các nhiệm vụ yêu cầu các kĩ năng giải mã, như đọc bản đồ.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là có sự phân tách rõ ràng theo giới. Những thực nghiệm của Baron-Cohen cho thấy có khoảng 17% nam giới có "não bộ

CappuccinoTeam

Xem thêm: Roger W. Sperry 338 ▪ Heinz Heckhausen 339 ▪ Michael Rutter 339

Não bộ nam giới được cài đặt thiên về khả năng hiểu và xây dựng các hệ thống.

Não bộ nữ giới được cài đặt thiên về thấu cảm.

Người tự kỉ bị ám ảnh với việc hiểu và **làm việc với các hệ thống**, chứ không có **"những công cụ" thấu cảm**.

Tự kỉ là một hình thức cực đoan của não bộ theo kiểu nam giới.

thấu cảm" và 17% phụ nữ có "não bộ hệ thống hóa", trong khi nhiều người có dạng não bộ "cân bằng" các chức năng.

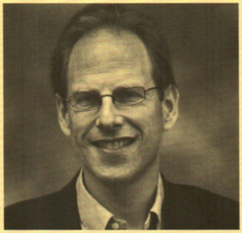
Thuyết tâm trí

Baron-Cohen cho rằng người tự kỉ thiếu "thuyết tâm trí" – khả năng diễn giải các cảm xúc và hành động của người khác – nên không thể nhận định được trạng thái tâm trí hoặc ý định của người khác. Họ cũng thường có những mối quan tâm mang màu sắc ám ảnh xoay quanh một số hình thái hệ thống, như việc chú tâm cao độ đến những công tắc đèn. Họ tập trung vào những chi tiết rất nhỏ trong hệ thống, tìm kiếm những quy tắc cơ bản đằng sau nó, hoặc rất chú ý đến một chủ đề cụ thể nào đó, học mọi thứ liên quan đến nó với độ chính xác cao. Sự kết hợp giữa việc rất ít hoặc không có chút thấu cảm nào và việc ám ảnh với các hệ thống, cùng tỉ lệ cao nam giới mắc chứng tự kỉ, đã dẫn Baron-Cohen đến kết luận rằng người tự kỉ có một não bộ "nam giới" cực đoan.

Tự kỉ là một trong những dạng rối loạn tâm thần nặng nhất ở trẻ nhỏ, và quan điểm của Baron-Cohen đã giúp chúng ta hiểu sâu hơn về loại bệnh này, nâng cao nhận thức và giúp việc điều trị được hiệu quả hơn. ▪



Trẻ tự kỉ đôi khi bộc lộ một năng lực đặc biệt trong những lĩnh vực nào đó, đặc biệt là những lĩnh vực đòi hỏi năng lực quan sát sắc bén các chi tiết, như toán học, vẽ kĩ thuật và hội họa.



Simon Baron-Cohen

Sinh tại London, Simon Baron-Cohen được chứng nhận là nhà tâm lí học lâm sàng tại Viện Tâm thần của Đại học London, nhận bằng tiến sĩ tại University College, London. Năm 1995, ông làm nghiên cứu sinh về tâm lí học thực nghiệm tại Trinity College, Cambridge, và gần đây là giáo sư tâm bệnh học phát triển và là giám đốc điều hành Trung tâm Nghiên cứu Tự kỉ thuộc đại học này, nơi ông thực hiện những nghiên cứu về điều trị tự kỉ, cũng như những nguyên nhân có thể gây ra bệnh này.

Trong nhiều danh hiệu của ông có Phần thưởng của Tổng thống và Huân chương Spearman từ Hiệp hội Tâm lí Liên hiệp Anh, và Phần thưởng Boyd McCandless của Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ. Từ năm 2009 đến 2011, Baron-Cohen là phó chủ tịch Hiệp hội Nghiên cứu Tự kỉ Quốc tế, và cũng là phó chủ tịch Hiệp hội Tự kỉ Quốc gia (Liên hiệp Anh).

Tác phẩm chính

1993 *Chứng tự kỉ: Những dữ kiện thực tế*
1995 *Mù tâm trí*
1999 *Dạy trẻ tự kỉ cách đọc ý nghĩ*
2003 *Sự khác biệt cơ bản*

CappuccinoTeam

TÂM LÍ HỌC

NHÂN CÁCH VÀ TRÍ TUỆ

CappuccinoTeam

KHÁC BIỆT

CappuccinoTeam

1871

Trong *Nguồn gốc loài người*, **Charles Darwin** cho rằng những khác biệt về năng lực trí tuệ là do di truyền.

1884

Francis Galton là người đầu tiên nghiên cứu về **những khác biệt cá nhân** một cách khoa học, qua những bảng hỏi trên quy mô lớn.

1904

Charles Spearman cho rằng hành vi trí tuệ được tạo ra bởi một phẩm chất đơn lẻ, thống nhất trong não bộ mà ông gọi là **"yếu tố chung"** hay yếu tố "g".

1905

Alfred Binet và Theodore Simon phát triển **trắc nghiệm trí thông minh đầu tiên**, thường được biết tới với cái tên thang đo Binet-Simon.

1921

Floyd và Gordon Allport cho xuất bản *Những nét nhân cách: Phân loại và đo lường.*

1937

Gordon Allport cho xuất bản công trình quan trọng nhất của ông, *Nhân cách: Diễn giải theo tâm lí học.*

1941

Raymond Cattell cho rằng trí tuệ được tạo nên bởi hai yếu tố: **trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh**.

1942

Katherine Briggs và Isabel Briggs Myers tạo nên **Trắc nghiệm tính cách Myers-Briggs (MBTI)** – một trắc nghiệm tâm lí được sử dụng rộng rãi.

Tâm lí học lí thuyết phần lớn quan tâm đến việc xác định và nghiên cứu những khía cạnh chung trong tâm trí và hành vi con người, tuy nhiên các triết gia và các nhà khoa học sau này luôn thừa nhận rằng có những khác biệt trong quá trình kiến tạo tâm lí của chúng ta, khiến ta trở thành những cá nhân khác biệt. Một số triết gia thời xưa giải thích những khác biệt tính cách bằng quan điểm về bốn loại thể dịch hay khí chất, nhưng phải đến thế kỉ 20 mới có những nghiên cứu thật sự khoa học về nhân cách.

Các nhà hành vi xem nhân cách như sản phẩm của quá trình điều kiện hóa, còn lí thuyết phân tâm học mô tả nhân cách như là hệ quả của trải nghiệm quá khứ trong vô thức – nhưng những cách giải thích này là kết quả từ những nghiên cứu lí thuyết khái quát hơn là từ việc nghiên cứu chính nhân cách. Nhà tâm lí học đầu tiên tiếp cận vấn đề này có hệ thống là Gordon Allport, người cảm thấy những quan điểm bấy giờ về nhân cách là không thỏa đáng. Là một trong những người tiên phong của "lí thuyết nét nhân cách", ông xác định một số nét nhân cách khác nhau, mà ông cho rằng chúng bộc lộ ở ba cấp độ trong một tổng thể độc nhất ở mỗi người. Ý tưởng về những nét nhân cách trở thành trọng tâm của tâm lí học nhân cách, và cùng với công trình của Allport, nó dần trở thành lĩnh vực nghiên cứu mới.

Những nét nhân cách

Những phương pháp mới phân tích các nét nhân cách, như phương pháp phân tích yếu tố của Raymond Cattell xác định ra 16 yếu tố nhân cách, dẫn đến việc tinh lọc lí thuyết của Allport: giảm số lượng những nét nhân cách kết hợp tạo nên nhân cách cá nhân. Những nét hướng nội và hướng ngoại nổi bật là thường gặp nhất trong hầu hết mô hình này, và sự khác biệt giữa chúng được xem là yếu tố chính trong việc xác định nhân cách. Chúng được tích hợp vào mô hình ba yếu tố của Hans Eysenck, với những nét tính cách cơ bản là hướng nội–hướng ngoại, nhiễu tâm và loạn thần.

Một giả định còn bị nghi vấn là liệu những nét tính cách có dẫn đến hành vi nhất quán hay không. Nghiên cứu được thực hiện bởi Walter Mischel cho thấy những tình huống khác nhau sẽ tạo ra những hành vi khác nhau, và ông cho rằng cần xem xét những nét nhân cách trong bối cảnh mà cá nhân nhận thức và phản ứng với những tình huống

CappuccinoTeam

1947 - TN. 1970
Hans Eysenck phát triển lí thuyết nhân cách **ba yếu tố** có ảnh hưởng lớn.

1950
J.P. Guilford cho rằng **cấu trúc trí tuệ** (SI) gồm ba chiều kích: nội dung, sản phẩm và sự vận hành.

1954
Corbett H. Thigpen và Hervey M. Cleckley ghi nhận một ca **rối loạn đa nhân cách** trong *Ba bộ mặt của Eve*.

1955
David Wechsler phát triển **Thang đo Trí tuệ Người lớn Wechsler** (WAIS).

1968
Walter Mischel cho xuất bản *Nhân cách và đánh giá*, đặt nghi vấn về giả định rằng hành vi được quyết định bởi những nét nhân cách **bất kể tình huống hoặc bối cảnh**.

1973
David Rosenhan đặt nghi vấn trước giá trị của những khái niệm tâm thần học về sự bình thường hoặc tỉnh trí trong **những thực nghiệm bệnh nhân giả**.

1986
Nico Frijda cho xuất bản *Những cảm xúc*, mô tả chúng như những thay đổi bên trong cá nhân, giúp cá nhân đó sẵn sàng hành động.

TN. 1990
Các nhà nghiên cứu đồng thuận về **những nét nhân cách "năm yếu tố lớn"** – cởi mở, ngay thẳng, hướng ngoại, nhiều tâm và đồng thuận.

khác nhau. Không chỉ phát hiện nhân cách ít có tính nhất quán như từng được giả định, trong một số trường hợp, các nhà tâm lí còn thấy khả năng một người có thể có nhiều hơn một nhân cách riêng. Trong trường hợp đã trở nên nổi tiếng với cuốn sách và bộ phim gắn liền với nó, *Ba bộ mặt của Eve*, các nhà tâm thần học Corbett H. Thigpen và Hervey M. Cleckley đã mô tả về rối loạn đa nhân cách, hiện nay gọi là rối loạn bản sắc phân li.

Yếu tố trí tuệ

Một yếu tố khác phân biệt chúng ta như những cá nhân là trí tuệ. Vấn đề này được nghiên cứu ngay từ buổi đầu của tâm lí học, nhưng được xem là rất khó để xác định hoặc đo lường. Các nghiên cứu cũng thường gây tranh cãi; từ thời Darwin và Galton, trí tuệ được xem là một đặc điểm di truyền (và kèm theo với nó là những nội hàm về các thiên kiến chủng tộc và thuyết ưu sinh) hơn là thứ chịu ảnh hưởng bởi môi trường. Vấn đề tự nhiên đối lập dưỡng dục trong việc quyết định trí tuệ trở thành vấn đề then chốt, với các nhà tâm lí học như Raymond Cattell và Hans Eysenck bảo vệ quan điểm di truyền, còn những người khác cho rằng trí tuệ không chỉ chịu ảnh hưởng từ môi trường, mà cách nó được kiểm tra cũng mang nặng định kiến văn hóa, dẫn đến những kết quả bị bóp méo.

Đầu thế kỉ 20, nhà tâm lí học người Anh Charles Spearman đã đặt nền tảng cho một nghiên cứu trí tuệ khách quan và khoa học hơn bằng cách sử dụng kĩ thuật thống kê để kiểm tra và đo lường trí tuệ. Ông xác định một yếu tố đơn, "yếu tố g", thứ liên quan tới mọi năng lực tâm trí tạo nên trí tuệ tổng quát. Ý tưởng đo trí tuệ đơn tuyến này bị J.P. Guilford thách thức, người tin rằng trí tuệ bao gồm nhiều năng lực khác nhau, một ý tưởng dẫn đến lí thuyết của Raymond Cattell về trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh – hai cấp độ suy luận và tư duy phê phán.

Nghiên cứu trong các lĩnh vực khác của tâm lí học khác biệt có nghiên cứu về cảm xúc và biểu cảm, đi đầu là Paul Ekman và Nico Frijda, và nghiên cứu về các rối loạn tâm lí, dù thực nghiệm của David Rosenhan đã cho thấy không dễ để phân biệt "bình thường" với "bất thường". Những khác biệt cá nhân dường như thuộc về một phổ rộng lớn hơn là những đặc điểm có thể phân biệt dễ dàng – điều này làm nổi bật sự phức tạp và đa dạng của tâm lí con người. ▪

CappuccinoTeam



HÃY LIỆT KÊ MỌI CÁCH SỬ DỤNG MỘT CÁI TĂM

J.P. GUILFORD (1897-1987)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm trắc học trí tuệ

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 19 Wilhelm Wundt, Gustav Fechner và Francis Galton cho rằng có thể đo lường thực nghiệm những khác biệt về năng lực nhận thức giữa các cá nhân.

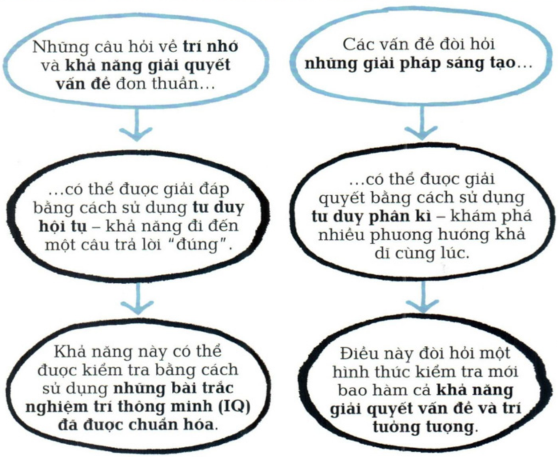
1904 Nhà tâm lí học người Anh Charles Spearman cho rằng trí thông minh có thể được tóm gọn trong một con số.

1938 Nhà tâm lí học người Anh L.L. Thurstone xác định bảy yếu tố độc lập làm nên "những năng lực căn bản" – hoặc trí thông minh – của một người.

SAU ĐÓ
1969 Philip E. Vernon đánh giá rằng trí thông minh có 60% là do bẩm sinh.

1974 Nhà tâm lí học người Mỹ Ellis Paul Torrence xây dựng những bài kiểm tra về tính sáng tạo, hiện nay vẫn được áp dụng rộng rãi.

Dù trí thông minh và những yếu tố tạo nên nó đã được bàn tới từ thời Hy Lạp cổ, nhưng phải đến năm 1905, phương pháp đo lường trí thông minh có hệ thống đầu tiên mới được phát triển, khi nhà tâm lí học người Pháp Alfred Binet được yêu cầu xác định những trẻ có thể được lợi từ việc trợ giúp giáo dục. Cùng Theodore Simon, ông tạo nên "Thang đo Binet-Simon", sử dụng trí nhớ, sự chú ý và các nhiệm vụ giải quyết vấn đề để đo và rút ra một "chỉ số" tóm lược năng lực trí tuệ. Chỉ số trí thông minh (IQ) trung bình được đặt ở 100 điểm, cho phép các nhà tâm lí phân loại mọi người theo thang này. Thực tế có khoảng 95% dân số có điểm ở khoảng 70 đến 130, và tốp 0,5%



Cappuccino Team

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ Hans J. Eysenck 316–21 ▪ William Stern 334 ▪ David Wechsler 336



Những cái đầu sáng tạo có thể nhìn ra những cái tăm có hàng trăm cách sử dụng. "Trắc nghiệm những cách sử dụng khác nhau" của Guilford chấm điểm mọi người dựa trên năng lực nghĩ ra nhiều cách sử dụng cơ bản và nhiều ứng dụng đủ loại khác.

đạt trên 145 là nhóm "thiên tài".

Dù thang đo này vẫn được sử dụng cho hầu hết trắc nghiệm IQ hiện nay, nhưng nhà tâm lí học người Mỹ J.P. Guilford cho rằng nó có những khuyết điểm cơ bản. Ông nói, những trắc nghiệm trí thông minh tiêu chuẩn thường bỏ qua sự sáng tạo và cho rằng chỉ có một dạng "trí thông minh chung" được biểu thị bởi điểm IQ.

Đo luờng tính sáng tạo

Sáng tạo, theo định nghĩa, là luôn có nhiều hơn một câu trả lời cho bất kì vấn đề nào. Nó đòi hỏi dạng tư duy hoàn toàn khác mà Guilford gọi là tư duy "phân kì", vì nó theo những chiều hướng khác biệt, đưa ra nhiều giải pháp cho một vấn đề. Ngược lại, những trắc nghiệm IQ truyền thống đòi hỏi dạng tư duy kết thúc chỉ với một đáp án: tư duy "hội tụ".

Guilford cho rằng sự sáng tạo là thứ đo luờng được – nó biểu lộ qua những chiều hướng tư duy của một người. Ông tạo ra một số trắc nghiệm để định lượng tư duy phân kì, gồm có "Trắc nghiệm về những cách dùng khác nhau" năm 1967, yêu cầu người làm viết ra nhiều nhất có thể những cách sử dụng: (a) cái tăm, (b) viên gạch và (c) kẹp giấy. Trong "Trắc nghiệm về những hệ quả", người làm được yêu cầu hình dung mọi thứ có thể xảy ra khi tất cả luật lệ của quốc gia và vùng miền đột ngột bị bãi bỏ. Guilford tính điểm câu trả lời theo bốn yếu tố chính: tính độc đáo, sự lưu loát, sự linh hoạt và sự tỉ mỉ.

Guilford cho rằng trí thông minh không được tạo nên chỉ từ một "yếu tố chung" mà từ ba nhóm hoạt động khác nhau. "Thao tác" là những quá trình trí tuệ ta dùng; có sáu loại thao tác, trong đó có ghi nhớ, nhận thức và đánh giá. "Nội dung" là dạng thông tin hay dữ liệu có liên quan – có năm loại, trong đó có nội dung thị giác và thính giác. "Sản phẩm" là kết quả của việc áp dụng các thao tác với nội dung, như các cách phân loại hay mối liên hệ khác nhau, và nhóm này có sáu loại. Những cách đa dạng để ta kết hợp và sử dụng các loại trên nghĩa là có thể có 180 (6 x 5 x 6) kiểu thông minh – hơn 100 loại trong đó đã được xác định.

Vì sự phức tạp trong lí thuyết của Guilford và những vấn đề nảy sinh khi áp dụng trắc nghiệm, nên những trắc nghiệm của ông ít được dùng hơn những trắc nghiệm IQ tiêu chuẩn, nhưng công trình của ông đã ảnh hưởng tới những nghiên cứu về trí tuệ và tính sáng tạo. ▪

J.P. Guilford

Joy Paul Guilford sinh ra tại một nông trại ở Nebraska. Vốn thông minh xuất chúng, ông là người đại diện đọc diễn văn tốt nghiệp cho lớp thời trung học. Quá trình học cử nhân tâm lí học của ông bị ngắt quãng do đi quân dịch làm binh nhì, nhưng ông tiếp tục học lấy bằng tiến sĩ tại Đại học Cornell. Năm 1928, ông trở lại Nebraska với tư cách phó giáo su, sau đó nhận vị trí tại Đại học Southern California (USC) năm 1940, công tác tại đó – trừ một thời gian ngắn đi biệt phái trong Thế chiến II – cho đến khi về hưu năm 1967. Được mô tả là người đàn ông của gia đình, rất rộng lượng và chính trực, tính hay e thẹn khiến ông có biệt hiệu "bóng ma xám" thời còn tại ngũ. Là một nhà nghiên cứu rất có ảnh hưởng và sức viết dồi dào, Guilford xuất bản hơn 25 cuốn sách, 30 trắc nghiệm và 300 bài báo.

Tác phẩm chính

1936 *Những phương pháp tâm trắc học*
1967 *Bản chất trí thông minh con người*

> "Người có khả năng tạo ra một số lượng lớn các ý tưởng trong một đơn vị thời gian… có nhiều cơ hội nảy ra những ý tưởng quan trọng hơn."
> **J.P. Guilford**

CappuccinoTeam

CÓ PHẢI ROBINSON CRUSOE THIẾU NHỮNG NÉT NHÂN CÁCH NÀO ĐÓ TRƯỚC KHI PHÁT HIỆN RA THỨ SÁU?

GORDON ALLPORT (1897-1967)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết nét nhân cách

TRƯỚC ĐÓ
Thế kỉ 2 TCN Galen xác định tính khí con người theo bốn dạng chất dịch.

1890 Trong *Những nguyên tắc tâm lí học*, William James lần đầu đưa ra định nghĩa về cái tôi gồm hai phần, cái "tôi" ("I" – cái tôi nhận thức) và cái "mình" ("me" – cái tôi trải nghiệm).

SAU ĐÓ
1946 Raymond Cattell phát triển bảng hỏi 16 yếu tố nhân cách, dựa trên những giả thuyết từ vựng của Allport và Odbert.

Tn. 1970 Hans J. Eysenck lập ra bảng hỏi nhân cách PEN (Loạn thần-Psychoticism, Hướng ngoại-Extraversion, Nhiễu tâm-Neuroticism).

1993 Nhà tâm lí học người Mỹ Dan P. McAdam trình bày phương pháp đặc khảo trong cuốn *Những câu chuyện chúng ta hằng quen thuộc* của ông.

Gordon Allport đôi khi được xem như một trong những cha đẻ của tâm lí học nhân cách, vì ông là nhà tâm lí học hiện đại đầu tiên đã dành cả đời nghiên cứu về nhân cách. Kể từ thuyết về bốn khí chất của Hippocrates (khoảng 400 TCN) và Galen (khoảng năm 150), dường như không có ai cố gắng phân loại nhân cách một cách chi tiết. Trong thế kỉ 19, nhân cách hiếm khi được nhắc đến trong tâm lí học, dù có rất nhiều tranh luận về bản ngã hay cái "tôi".

Đầu thế kỉ 20, hai trường phái tâm lí học nổi trội nhất – phân tâm học và thuyết hành vi – là hai cực đối lập nhau về phương pháp tiếp cận. Cả hai đều là những trường phái phát triển và giàu sức ảnh hưởng, vẫn còn rất mạnh mẽ (và vẫn gây tranh cãi) cho đến tận ngày nay. Thuyết hành vi, vốn chỉ quan tâm tới việc chúng ta thu nhận (hay học hỏi) hành vi như thế nào, nên không bàn gì tới nhân cách; trong khi phân tâm học đưa ra một phương pháp tiếp cận chiều sâu, biện giải về sự tồn tại của một thứ vô thức bất khả tri ngộ, thứ kiểm soát nhân cách chúng ta, nhưng chỉ tự bộc lộ mình một cách rời rạc và ngẫu nhiên qua những khoảnh khắc lỡ lời và những biểu tượng trong giấc mơ. Nhà tâm lí học người Mỹ Gordon Allport thấy có những vấn đề cơ bản đối với cả hai cách tiếp cận này. Ông cho rằng thuyết hành vi đã sai khi hạ thấp giá trị của "con người" thực hiện việc học hỏi, vì mỗi cá nhân đều độc nhất, và nhận thức của họ cũng là một phần của quá trình học hỏi. Ông cũng thấy phân tâm học không đủ để giải thích về nhân cách và hành vi, vì nó quá nhấn mạnh vào tầm quan trọng của quá khứ một người, bỏ qua bối cảnh và những động lực hiện tại của họ. Quan điểm của ông được củng cố

> Con người… mải bận hướng đời mình đến tương lai, trong khi tâm lí học đa phần mải bận lần về cuộc đời trong quá khứ.
> **Gordon Allport**

Nhân cách được hình thành từ…

…những nét nhân cách chủ đạo hay những "cảm xúc ưu trội", như tính vị tha. Không phải ai cũng có nét nhân cách chủ đạo, và những ai có nó thì thường nổi tiếng với nó.

…những nét nhân cách phổ biến, như sự chân thành hoặc tính hung hăn. Khi thiếu vắng những nét nhân cách chủ đạo, nhân cách được định hình bởi những nét này.

…những nét nhân cách thứ cấp, như bị căng thẳng khi gặp người lạ hoặc cười trong những tình huống không phù hợp. Những nét tính cách này bị khơi dậy bởi những tình huống đặc biệt nào đó.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Galen 18–19 ▪ William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Martin Seligman 200–01 ▪ Paul Salkovskis 212–13 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ Hans J. Eysenck 316–21 ▪ William Stern 334

khi ông ghé thăm Sigmund Freud tại Vienna lúc mới tốt nghiệp đại học. Trong lần gặp đầu tiên và có cuộc trò chuyện ngắn, Allport kể cho Freud nghe về một cậu bé mà ông gặp trên tàu, cậu bé sợ bẩn và tránh ngồi gần bất kì ai bẩn thỉu, bất chấp sự khích lệ của mẹ cậu bé. Allport cho rằng, có lẽ đứa trẻ đã học được chứng sợ bẩn này từ người mẹ của mình, một người phụ nữ ngăn nắp và độc đoán. Sau đó Freud hỏi: "Và cậu bé đó chính là cậu?" Với Allport, việc Freud quy giản quan sát nhỏ đó của ông thành một mảnh vô thức từ thời thơ ấu của chính ông là sự xem thường mọi động cơ và ý định của ông trong hiện tại. Trong suốt sự nghiệp của mình, Allport luôn nhấn mạnh hiện tại hơn là quá khứ, dù cho sau này ông dành nhiều sự chú ý hơn tới phân tâm học để bổ túc cho những phương pháp khác.

Allport muốn hướng tới một phương pháp nghiên cứu quá trình học hỏi và nhân cách con người theo kiểu lí trí, trung lập và cởi mở về khái niệm. Ông chọn lựa những phần mà ông tin tưởng trong những phương pháp phổ biến thời đó, nhưng xác tín cơ bản của ông đó là: tính độc đáo của mỗi cá nhân và nhân cách của người đó phần lớn – nhưng không phải toàn bộ – được tạo nên từ những mối quan hệ với người khác.

Lí thuyết về nhân cách

Quan điểm của Allport về nhân cách là một hệ phức hợp của những nét tính cách, những quan hệ con người, với bối cảnh và động lực hiện thời. Ông xác định hai phương pháp khác nhau trong nghiên cứu nhân cách – phương pháp khái quát và phương pháp đặc khảo – cả hai đều đã được xây dựng bởi các triết gia Đức là Wilhelm Windelband và Wilhelm Dilthey, nhưng được áp dụng vào thực hành lần đầu tiên bởi người hướng dẫn ở đại học của Allport, William Stern. Phương pháp đầu tiên, phương pháp khái quát, hướng đến sự khách quan và khoa học nhất có thể, thường được áp dụng trong nghiên cứu về trí tuệ con người. Nó bao gồm việc thu thập những kết quả trắc nghiệm từ một lượng lớn người dân, về những nét nhân cách như hướng ngoại và hướng nội. Các kết quả sẽ được dùng cho những phân tích phức tạp để đưa ra những kết luận chung, như tỉ lệ phần trăm số người hướng ngoại hoặc hướng nội, hay những biến số khác liên quan tới tuổi tác, giới tính hoặc phổ vùng địa lí. Tuy nhiên, phương pháp này không nhằm nhận định về các nét nhân cách ở mức độ cá nhân; nó tập trung vào những nhận định và kết luận mang tính đối sánh về một nét nhân cách nào đó, hơn là về một con người cụ thể. Đây là phương pháp mà nhà hành vi B.F. Skinner sử dụng cho những quan sát của mình về hành vi của chuột.

Phương pháp thứ hai, phương pháp đặc khảo, đối lập với phương pháp khái quát; nó nghiên cứu một cá nhân theo chiều rộng và chiều sâu, xem xét tiểu sử, các nét nhân cách, những mối quan hệ của họ, cũng như cách họ được người khác nhìn nhận. Phương pháp này gần với phương pháp phân tâm học hơn, tập trung vào một con người, một cuộc đời.

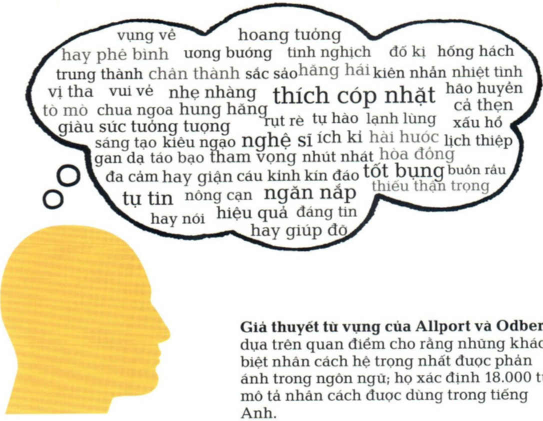
Allport cho rằng phương pháp khái quát là một cách mô tả các nét nhân cách, nhưng nó không có khả năng diễn giải mạnh lắm; còn phương pháp đặc khảo, dù không rút ra được bất kì kết luận khái quát nào, nhưng lại có thể giải thích rất chi tiết và rõ ràng về một người. Ông sử dụng cả hai phương pháp, dù sự nghiệp của ông nói chung không tập trung vào nghiên cứu thực nghiệm; ông có xu hướng của một nhà lí thuyết nhiều hơn, gần như là một triết gia. Công trình đầu tiên của ông, *Những nét nhân cách: Phân loại và đo lường*, viết chung với người anh trai Floyd, là ví dụ kinh điển về phương pháp khái quát. Một trong những công trình lớn sau cùng của ông, phân tích về Jenny Masterson, là một ví dụ chi tiết phi thường về phương pháp đặc khảo.

Giả thuyết từ vựng

Trong nghiên cứu đầu tiên của mình, Allport và anh trai ghi lại khảo sát của họ về những nét nhân cách. Họ yêu cầu những người tham gia hoàn thành một bảng hỏi về nhân cách, và yêu cầu ba người biết rất rõ về người đó cũng hoàn thành bảng hỏi; điều này phản ánh quan điểm của anh em nhà Allport cho rằng nhân cách được tạo lập trong những mối quan hệ với người khác. Từ các kết quả, họ kết luận rằng có cách để xác định những nét nhân cách và đo lường được chúng. Họ cũng tin rằng mình đã chứng minh cho khả năng có thể phát triển một công cụ hoàn bị và tinh nhạy để đo lường nhân cách. Năm

> “Những kiểu loại nhân cách không tồn tại trong con người hay trong tự nhiên, mà là trong đôi mắt người quan sát.”
> **Gordon Allport**

Cappuccino Team



Giả thuyết từ vựng của Allport và Odbert dựa trên quan điểm cho rằng những khác biệt nhân cách hệ trọng nhất được phản ánh trong ngôn ngữ; họ xác định 18.000 từ mô tả nhân cách được dùng trong tiếng Anh.

1936, Allport và cộng sự là H.S. Odbert cho rằng những khác biệt cá nhân nổi bật và hệ trọng về mặt xã hội nhất trong đời sống mọi người đều được bộc lộ qua ngôn ngữ; và sự khác biệt càng quan trọng bao nhiêu thì càng có khả năng nó sẽ được biểu đạt bằng một từ đơn bấy nhiêu. Quan điểm này được biết đến với cái tên giả thuyết từ vựng. Hai người tiếp tục nghiên cứu những từ điển tiếng Anh đầy đủ nhất vào thời điểm đó và tìm ra 18.000 từ để mô tả nhân cách. Họ tinh lọc xuống còn 4.500 tính từ được xem là dễ quan sát và ổn định nhất về những nét nhân cách.

> Có thể bảo rằng một người có một nét tính cách nào đó, nhưng không thể nói anh ta thuộc về một loại tính cách nào cả.
>
> **Gordon Allport**

Những nét nhân cách chủ đạo

Dựa trên phân tích sâu hơn về nghiên cứu từ vựng của mình, Allport xác định ba nhóm nét tính cách: chủ đạo, phổ biến và thứ cấp. Những nét tính cách chủ đạo là những thứ cơ bản ở một người, chi phối toàn bộ cách sống của họ. Theo Allport, không phải ai cũng có những nét tính cách chủ đạo, nhưng nếu có, họ sẽ rất nổi bật với chúng; thực tế một số người nổi tiếng với những nét chủ đạo đó đến mức tên họ trở thành tính từ cho nét tính cách đó, như Byronic (tính Byron), Calvinistic (tính Calvin) và Machiavellian (tính Machiavelli). Ở bình diện ít tính điển hình hơn, nét tính cách chủ đạo của một người có thể chỉ là thứ gì đó giống như "sợ phụ nữ", là trọng tâm quan trọng giúp định hướng và thống nhất cuộc sống của họ theo cả những cách ý thức và vô thức; trong thực tế, mọi hành động đều có thể truy nguyên về ảnh hưởng của nó.

Trong những năm cuối đời, Allport xem những nét tính cách chủ đạo của một người là thứ tạo nên *proprium*: những thôi thúc trọng yếu, những nhu cầu và khao khát cơ bản nhất của một người. Khái niệm này nằm ngoài khái niệm về tính khí, và gần giống thứ mục đích dẫn lối cuộc sống vốn luôn có xu hướng thể hiện mình ra. Để minh họa cho *proprium*, Allport lấy ví dụ về nhà thám hiểm địa cực người Na Uy Roald Amundsen, người đã có một đam mê nổi trội từ tuổi 15: trở thành nhà thám hiểm vùng địa cực. Những trở ngại cho tham vọng của ông dường như không thể vượt qua được, và có rất nhiều thứ cám dỗ ông từ bỏ giấc mơ, nhưng sự cố gắng bền bỉ phi thường cùng mỗi lần thành công lại tăng thêm khát vọng của ông. Sau khi đã đi thuyền tới hành lang Tây Bắc, Amundsen tiếp tục kế hoạch dẫn ông đến việc chinh phục thành công vùng Nam Cực. Sau đó, sau nhiều lần lập kế hoạch và ngã lòng, ông cũng đã đến được Bắc Cực. Ông không bao giờ hành động do dự, và thực tế là ông đã chết khi cố gắng cứu một nhà thám hiểm ít kinh nghiệm.

Những nét nhân cách ít cơ bản hơn

Đối lập với những nét tính cách chủ đạo, những nét tính cách phổ biến là những đặc tính chung thường thấy, như sự chân thành, có thể thấy ở hầu hết mọi người. Đây là những viên gạch xây nên hành vi của chúng ta, tuy vậy chúng ít mang tính cơ bản hơn những nét tính cách chủ đạo. Allport nói rằng những nét tính cách phổ biến chủ yếu là do ảnh hưởng từ cha mẹ và là kết quả của việc dưỡng dục. Chúng đều

CappuccinoTeam

> Mọi lí thuyết xem nhân cách là thứ gì đó bền vững, cố định hoặc bất biến đều sai.
> **Gordon Allport**

có ở mọi người trong một cộng đồng văn hóa, nhưng theo những mức độ khác nhau; ví dụ, tính xâm kích là một nét tính cách phổ biến chung, nhưng khác nhau ở mức độ. Theo Allport, hầu hết chúng ta đều có nhân cách được tạo nên từ năm hoặc mười nét nhân cách loại này, đến mức độ chúng trở thành "những đặc điểm nổi bật" của chúng ta.

Theo thời gian, những nét tính cách phổ biến có thể đạt đến mức "tự động vận hành", theo Allport nghĩa là dù lúc đầu chúng ta làm một việc gì đó vì một lí do này, nhưng rồi sau đó chúng ta có thể tiếp tục làm thế với một lí do hoàn toàn khác. Điều này là bởi những động lực hiện thời của chúng ta không liên tục lệ thuộc vào quá khứ. Ví dụ, ta có thể bắt đầu vẽ chỉ để ganh đua với một bạn khác trong lớp, nhưng sau cùng nó lại trở thành hứng thú muốn bức vẽ trở nên hoàn hảo chỉ vì chính bức vẽ đó. Điều này có nghĩa là cách ta nghĩ và hành động hiện thời chỉ chịu ảnh hưởng gián tiếp từ quá khứ. Hiện tượng tự động vận hành cũng có thể được dùng để giải thích những hành vi và suy nghĩ mang tính ám ảnh cưỡng chế: chúng có thể là những biểu hiện của các nét tính cách tự động vận hành, khi một người không biết tại sao mình lại làm một việc gì đó, nhưng không thể ngừng làm nó.

Phân loại các nét tính cách thứ ba của Allport được gọi là những nét tính cách thứ cấp, có ảnh hưởng rất ít đến chúng ta so với những nét tính cách chủ đạo và phổ biến. Chúng chỉ bộc lộ trong những hoàn cảnh nhất định, vì chúng bị quy định bởi bối cảnh hoặc tình huống. Ví dụ, ta có thể nói về một ai đó là "anh ấy rất tức khi bị cù" hoặc "chị ấy rất căng thẳng mỗi khi bay". Đây là những nét tính cách bộc lộ sở thích hoặc thái độ, những điều có thể thay đổi được. Khi không có mặt người khác, những nét tính cách thứ cấp có thể hiện diện, nhưng hoàn toàn vô hình. Cùng với những nét tính cách chung và chủ đạo, chúng tạo ra một bức tranh trọn vẹn về sự phức tạp của con người.

Những nét tính cách và hành vi

Allport quan tâm đến việc những nét tính cách đã được tạo lập như thế nào ở một con người, cũng như sự gắn kết của chúng với hành vi. Ông cho rằng sự kết hợp của những nguồn lực bên ngoài và bên trong là thứ ảnh hưởng tới cách hành xử của chúng ta.



Những nét kiểu hình di truyền là những thứ bên trong, nhưng những nét kiểu hình ngoại cảnh là thứ bên ngoài – chúng cần có kích thích từ thế giới bên ngoài để khiến chúng biểu lộ ra.

CappuccinoTeam



Allport kết luận rằng **Robinson Crusoe** vốn luôn có nhiều nét nhân cách khác nhau, nhưng một số nét chỉ bộc lộ ra dưới những hoàn cảnh mới sau khi ông bị đắm tàu và gặp Thú Sáu.

Những nguồn lực bên trong, mà ông gọi là "những kiểu hình di truyền", chi phối cách ta lưu giữ và sử dụng thông tin để tương tác với ngoại giới. Trong khi đó, những nguồn lực bên ngoài, mà ông đặt tên là "những kiểu hình ngoại cảnh", quyết định cách mà các cá nhân chấp nhận môi trường xung quanh mình và cách họ cho phép người khác ảnh hưởng tới hành vi của mình. Ông cho rằng hai nguồn lực này cung cấp nền tảng cho việc tạo dựng nên những nét nhân cách cá nhân.

Áp dụng những quan điểm này vào câu chuyện của Robinson Crusoe, Allport cho rằng trước khi gặp chàng Thú Sáu, những kiểu hình di truyền của Crusoe, hay những nguồn lực bên trong, cùng với một số kiểu hình ngoại cảnh nữa đã giúp ông sống sót một mình trên hoang đảo. Ông có ý chí vượt khó giúp ông vượt qua sự tuyệt vọng ban đầu, và có những vũ khí, công cụ và những vật dụng khác lấy từ con tàu trước khi nó chìm. Ông dựng một khoảnh đất có rào bao quanh hang động và ghi lại ngày tháng. Ông săn bắn, trồng ngô và lúa, học cách làm gốm và nuôi dê, còn nuôi cả một chú vẹt. Ông đọc Kinh Thánh và trở thành một người có đức tin. Những hoạt động này minh họa cho sự bộc lộ những nét kiểu hình di truyền của Crusoe dẫn đến những hành vi đó.

Tuy nhiên, chỉ khi xuất hiện chàng Thú Sáu thì những khía cạnh khác trong những hành vi thuộc nét kiểu hình ngoại cảnh của ông mới bộc lộ ra được: ông giúp Thú Sáu trốn thoát khỏi những người bắt giữ anh; ông đặt tên cho anh; ông kiên trì dạy anh học nói tiếng Anh, và cải đạo anh sang Cơ Đốc giáo. Dù Crusoe luôn có những nét nhân cách này, nhưng chúng không được lộ ra khi ở trên đảo cho tới lúc ông hình thành một mối liên hệ với Thú Sáu. Ý này cũng giống với một câu hỏi triết học nổi tiếng: nếu một cái cây đổ trong rừng và không có ai ở đó, liệu nó có gây nên một tiếng động không? Với Allport, những nét nhân cách khiến hành vi trở nên bền vững hơn; chúng luôn ở đó dù không có ai xung quanh để khơi dậy chúng hoặc chúng kiến chúng vận hành.

Một nghiên cứu đặc khảo

Sau khi cho xuất bản *Nhân cách: Diễn giải theo tâm lí học* năm 1937, Allport chuyển chú ý sang những chủ đề về tôn giáo, định kiến và đạo đức. Nhưng năm 1965, ông quay trở lại chủ đề về nhân cách khi thực hiện một nghiên cứu đặc khảo về những nét nhân cách của Jenny Masterson, một người sống từ năm 1868 đến 1937. Trong suốt 11 năm cuối đời mình, Jenny đã viết 300 bức thư riêng cho một cặp vợ chồng là bạn của bà. Allport sử dụng những bức thư này để phân tích, yêu cầu 36 người xác định những nét nhân cách của Jenny qua những lá thư của bà. Tám "nhóm" nét nhân cách bao hàm 198 nét nhân cách cá nhân được xác định khá dễ dàng, với sự đồng thuận của hầu hết những người xem xét các lá thư. Những nét nhân cách này là: thích tranh cãi–đa nghi; vị kỉ; độc lập–tự chủ, thích bi kịch hóa–căng thẳng; có thẩm mĩ–nghệ sĩ; thích gây hấn; cay độc–bệnh hoạn; và đa cảm.

Tuy nhiên, Allport kết luận rằng cách phân tích nét nhân cách này không thể đưa ra kết luận gì, nên ông dùng một số phương pháp phân tích khác theo dòng Freud và dòng Adler. Với sự hỗ trợ của các học trò Jeffrey Paige và Alfred Baldwin, ông còn áp dụng cả cách "phân tích nội dung". Đây là một hình thức phân tích mới nhờ máy tính, khi máy tính được lập trình để đếm xem các từ và các cụm từ gắn với một chủ đề hay một cảm xúc nào đó đã xuất hiện bao nhiêu lần trong văn bản. Allport rất ấn tượng với phương pháp mới này, vì nó có thể phân tích những dữ liệu đặc khảo, xác nhận cho niềm tin của ông rằng phương pháp đặc khảo có thể xác định những điều tế vi nhất trong tính cách cá nhân mà nếu chỉ có những bảng hỏi về nét tính cách không thôi thì không thể hé lộ ra được.

Năm 1966, Allport cho xuất bản công trình mang tựa đề *Nhìn lại những nét nhân cách*, cho rằng mục đích của nghiên cứu về nhân cách không nên tập trung vào phân tích vi mô những nét tính cách cá nhân, mà cần

> Nhân cách là thứ gì đó quá phức tạp để có thể bị bó buộc trong chiếc áo khái niệm.
> **Gordon Allport**

Cappuccino Team

nghiên cứu quá trình tổ chức tâm trí của một con người toàn vẹn. Ông nói rằng những thứ ông viết trước đây về các nét nhân cách là thứ được viết trong thời còn ngây thơ về tâm lí học, dù ông vẫn giữ niềm tin rằng những nét nhân cách là điểm khởi đầu hợp lí cho việc mô tả nhân cách.

Ảnh hưởng của Allport

Công trình của Allport định hình cơ sở cho rất nhiều trường phái tư tưởng hiện nay, dù hiếm khi ông được nhắc tới trực tiếp. Rất nhiều trắc nghiệm nhân cách hiện đại bắt nguồn từ công trình của Raymond Cattell và Hans Eysenck, và hai nhà tâm lí này lại dựa trên nghiên cứu từ vựng của Allport. "Bảng hỏi 16 yếu tố nhân cách" của Cattell vẫn được các nhà tâm lí học hiện nay sử dụng, dùng 16 nét nhân cách đã được Cattell xác định qua phân tích máy tính về 4.500 tính từ gốc của Allport và Odbert.

Dòng tâm lí học nhân văn, thứ định hình cơ sở cho hầu hết những thực hành tham vấn và trị liệu tâm lí, cũng chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ tư tưởng của Allport, đặc biệt là phương pháp đặc khảo của ông và sự nhấn mạnh tính độc đáo của mỗi người và mọi người. Sự lưu tâm tăng dần vào mối liên hệ giữa nhà trị liệu và thân chủ như là công cụ để bộc lộ và phát triển nhân cách bắt nguồn từ nhận định của Allport cho rằng nhân cách chủ yếu là một chức năng vận hành của các mối quan hệ.

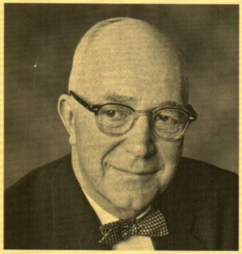
Allport cũng là một trong những người đầu tiên chỉ ra rằng, ngay cả những lí thuyết tâm lí cố thăm dò những trải nghiệm tích cực ở con người "phần lớn cũng đều dựa trên hành vi của những người bệnh tật lo âu hoặc dựa trên những trò lạ lùng của lũ chuột thí nghiệm bị nhốt trong tuyệt vọng". Ông băn khoăn tại sao không có lí thuyết nào dựa

"Allport thôi thúc các nhà tâm lí học nghiên cứu những nét nhân cách và để chủ đề đặc trưng cá nhân lại cho lĩnh vực triết học.

Martin Seligman"

trên việc nghiên cứu những con người khỏe mạnh, những con người cố gắng khiến cuộc sống đáng sống hơn. Ông chỉ ra rằng các nghiên cứu hầu hết đều là về tội phạm chứ không về những người tuân thủ pháp luật; về nỗi sợ hãi chứ không về sự dũng cảm; và tập trung vào sự mù quáng của con người thay vì vào tầm nhìn của họ. Mầm mống của phái tâm lí học tích cực, do Martin Seligman dẫn đầu, đã tiếp nhận quan điểm này và hướng tới việc phát triển một ngành khoa học tâm lí về những trải nghiệm tích cực.

Năm 1955, khi Allport viết tác phẩm *Thành nhân*, tư duy của ông đã phát triển hơn; giờ đây ông thấy rõ rằng xu hướng vươn tới một mức độ ý thức và hiện thực hóa bản thân cao hơn của con người là động lực thực sự của nhân cách. Quan điểm cho rằng "thành nhân" là mục tiêu tối thượng của con người cũng được phát triển bởi các nhà tâm lí học Carl Rogers và sau đó là Abraham Maslow, người đã đặt lại tên cho nó là "tự hiện thực hóa". Dù công trình của Allport ít được trích dẫn hơn những nhà tâm lí học nổi tiếng khác, nhưng ông có ảnh hưởng rất lớn và lâu dài tới lĩnh vực tâm lí học. ■



Gordon Allport

Gordon Willard Allport sinh tại Montezuma, Indiana, Hoa Kỳ năm 1897. Là con út trong gia đình có bốn con trai, Allport là một cậu bé hay e thẹn và chăm học, nhưng đến tuổi thiếu niên, ông đã trở thành người biên tập cho tạp chí của trường và điều hành việc xuất bản của riêng mình.

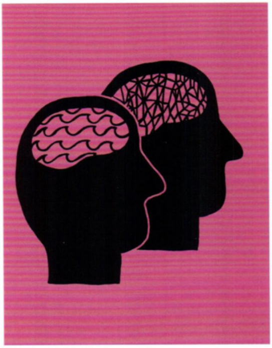
Trong Thế chiến I, Allport đi quân dịch, trước khi kiếm được học bổng tới Đại học Harvard nghiên cứu về triết học và kinh tế học. Sau khi tốt nghiệp năm 1919, ông dạy một năm ở Thổ Nhĩ Kỳ, sau đó trở lại Harvard rồi nhận bằng tiến sĩ tâm lí học năm 1922. Ông cũng từng nghiên cứu với phái Gestalt ở Đức và tại Đại học Cambridge ở Anh.

Năm 1924, ông quay lại Harvard để dạy khóa nghiên cứu về nhân cách đầu tiên tại Mỹ. Trừ bốn năm ở Đại học Dartmouth, ông vẫn ở Harvard cho tới khi qua đời vì ung thư phổi năm 1967, thọ 70 tuổi.

Tác phẩm chính

1937 *Nhân cách: Diễn giải theo tâm lí học*
1954 *Bản chất của định kiến*
1955 *Thành nhân*
1961 *Khuôn mẫu và sự trưởng thành trong nhân cách*

Cappuccino Team



TRÍ TUỆ TỔNG QUÁT BAO GỒM HAI DẠNG LÀ TRÍ TUỆ LỎNG VÀ TRÍ TUỆ KẾT TINH

RAYMOND CATTELL (1905-1998)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết về trí tuệ

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1900 Alfred Binet cho rằng có thể đo lường được trí thông minh và giới thiệu thuật ngữ "chỉ số trí thông minh" (IQ).

1904 Charles Spearman xác định yếu tố "g" như thuộc tính nền tảng của trí tuệ.

1931 Trong *Đo lường trí thông minh*, Edward Thorndike cho rằng có ba hoặc bốn kiểu trí thông minh chính.

SAU ĐÓ
1950 J.P. Guilford cho rằng có khoảng 150 kiểu năng lực trí tuệ khác nhau.

1989 Nhà tâm lí học người Mỹ John B. Carroll đề xuất ba mô hình tâm trắc học để đo ba lớp trí tuệ, gồm có những năng lực hẹp, những năng lực rộng, và yếu tố "g" của Charles Spearman.

Raymond Cattell, được xem là một trong 12 nhà tâm lí học nổi bật nhất thế kỉ 20, đã đóng góp rất lớn vào việc nghiên cứu trí thông minh, động cơ và nhân cách của con người. Mối quan tâm về trí tuệ đã được nhen nhóm từ sớm trong sự nghiệp của ông khi ông còn là sinh viên của Charles Spearman, nhà tâm lí học người Anh đã xác định yếu tố "g", dạng trí tuệ tổng quát là cơ sở cho mọi quá trình học hỏi.

Năm 1941, Cattell phát triển khái niệm này sâu hơn, xác định hai dạng trí tuệ khác nhau tạo nên yếu tố "g": trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh. Trí tuệ lỏng là một chuỗi những năng lực tư duy hoặc suy luận có thể áp dụng cho bất cứ vấn đề hoặc "nội dung" nào. Đôi khi nó được mô tả như thứ trí tuệ ta dùng tới khi chưa biết làm thế nào với thứ gì đó. Nó xuất hiện một cách tự động trong các quá trình như giải quyết vấn đề và các khuôn mẫu nhận thức, và nó được xem là có liên hệ mật thiết với trí nhớ vận hành.

Cattell cho rằng trí tuệ lỏng nhìn chung mang tính di truyền, là thứ tạo nên khác biệt giữa các cá nhân. Nó đạt đến đỉnh điểm

Trí tuệ tổng quát nền tảng (g) được tạo nên từ hai cấu phần.

Trí tuệ lỏng, là năng lực tư duy và suy luận trừu tượng, nhận thức được mối liên hệ giữa các sự vật sự việc mà trước đó chưa được thực hành hoặc hướng dẫn.

Trí tuệ kết tinh, được xây dựng từ những trải nghiệm và những thứ học được trong quá khứ, định hình các kĩ năng nhận định mà chúng ta tích lũy được khi lớn lên.

CappuccinoTeam

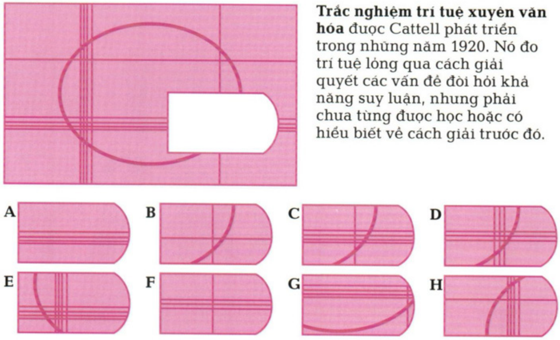
Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ▪ J.P. Guilford 304–05 ▪ Hans Eysenck 316–21 ▪ William Stern 334 ▪ David Wechsler 336

trong thời kì mới trưởng thành, sau đó yếu dần, có thể vì những thay đổi trong não bộ do tuổi tác. Tổn thương não bộ có thể cũng ảnh hưởng tới trí tuệ lỏng, cho thấy nó đa phần có tính thể lí.

Trí tuệ kết tinh

Khi sử dụng trí tuệ lỏng để giải quyết vấn đề, ta cũng bắt đầu tích chứa những hiểu biết và những giả thuyết hiệu quả về thế giới quanh ta. Kho lưu trữ hiểu biết này là trí tuệ kết tinh của chúng ta, được Cattell mô tả như là "tập hợp những kĩ năng nhận định" thu được từ quá trình sử dụng trí tuệ lỏng trong các hoạt động văn hóa. Vô số những khác biệt trong việc học hỏi kinh nghiệm là do các yếu tố như tầng lớp xã hội, tuổi tác, quốc gia và thời đại lịch sử.

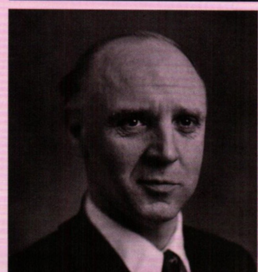
Trí tuệ kết tinh bao gồm những kĩ năng như khả năng hiểu ngôn từ và tính toán số học, vì những năng lực này dựa trên hiểu biết đã thu nhận trước đó – như các quy tắc ngữ pháp hoặc các phép cộng, trừ và những khái niệm toán học khác. Dạng trí tuệ này tăng dần theo thời gian và giữ ở mức tương đối ổn định cho đến khi chúng ta được khoảng 65 tuổi, khi đó nó bắt đầu suy yếu.



Trắc nghiệm trí tuệ xuyên văn hóa được Cattell phát triển trong những năm 1920. Nó đo trí tuệ lỏng qua cách giải quyết các vấn đề đòi hỏi khả năng suy luận, nhưng phải chưa từng được học hoặc có hiểu biết về cách giải trước đó.

Cattell xem trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh là tương đối độc lập nhau, nhưng ông lập luận rằng việc có trí tuệ lỏng ở mức cao có thể giúp trí tuệ kết tinh phát triển nhanh hơn, tùy thuộc vào các yếu tố nhân cách và sở thích. Thấy rằng những trắc nghiệm IQ tiêu chuẩn thường đánh giá kết hợp cả trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh, Cattell phát triển những bài trắc nghiệm đánh giá riêng trí tuệ lỏng. Bài trắc nghiệm xuyên văn hóa về trí tuệ của ông, sử dụng những câu hỏi không lời và có nhiều phương án lựa chọn dựa trên các hình khối và mẫu thức, không đòi hỏi người làm trước đó phải học về nó, và có thể được dùng để kiểm tra trẻ em và người lớn ở bất kì nền văn hóa nào. ▪

Raymond Cattell



Sinh tại Staffordshire, Anh quốc, Raymond Bernard Cattell nhận bằng xuất sắc chuyên ngành hóa học năm 1924 trước khi chuyển sang tâm lí học và lấy bằng tiến sĩ năm 1929. Sau khi dạy tại Đại học London và Đại học Exeter, ông quản lí Phòng Lâm sàng Hướng dẫn Trẻ em Leicester trong năm năm trước khi tới Mỹ năm 1937. Ông sống và giảng dạy tại đó cho tới năm 1973, giữ vị trí tại Đại học Clark và Harvard, rồi là Đại học Illinois. Cattell kết hôn ba lần và chuyển tới Honolulu làm giáo sư tại Đại học Hawaii, dành phần đời còn lại ở đó. Năm 1997, Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ vinh danh ông với Phần thưởng Thành tựu Trọn đời. Tuy nhiên, quan điểm của ông cho rằng các quốc gia nên bảo tồn những nguồn gen trí tuệ bậc cao thông qua phương pháp ưu sinh khiến phần thưởng này gây nhiều tranh cãi, dẫn tới những công kích phê bình. Cattell đã tự bảo vệ mình và từ chối nhận thưởng, nhưng ông qua đời vì suy tim một năm sau.

Tác phẩm chính

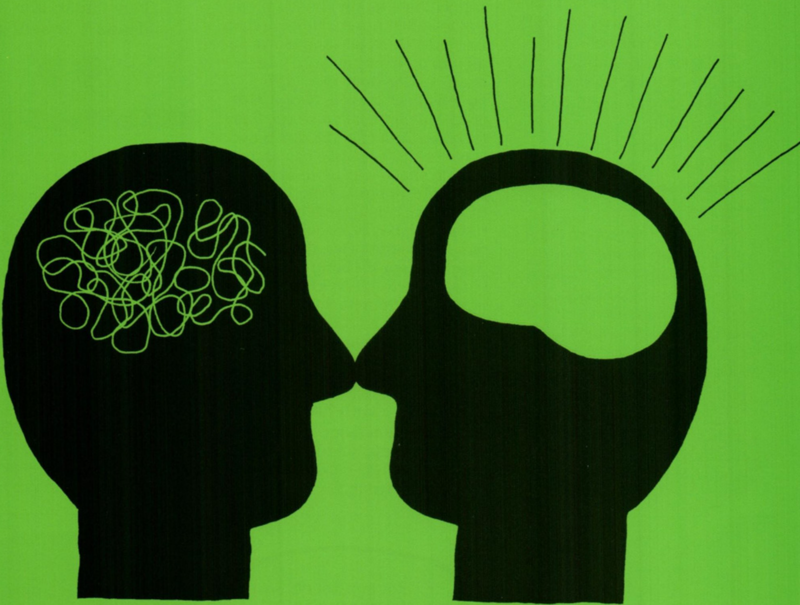
1971 *Các năng lực*
1987 *Trí tuệ*

CappuccinoTeam

CÓ MỐI LIÊN QUAN GIỮA SỰ MẤT TRÍ VÀ THIÊN TÀI

HANS J. EYSENCK (1916-1997)

CappuccinoTeam



CappuccinoTeam

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Nhân cách

TRƯỚC ĐÓ
1926 Nhà tâm lí học người Mỹ Catharine Cox kiểm tra trí tuệ và nhân cách của 300 thiên tài và tìm ra chỉ số IQ trung bình vào khoảng 165+; những đặc điểm chính là họ rất kiên trì và có động lực rất mạnh.

1956 J.P. Guilford phát triển khái niệm về tư duy phân kì để bàn về tính sáng tạo.

SAU ĐÓ
2009 Trong *Dẫn nhập về thiên tài: Những người sáng tạo, những nhà lãnh đạo và những thần đồng*, nhà tâm lí học người Mỹ Dean Keith Simonton cho rằng thiên tài là kết quả của nguồn gen tốt và môi trường tốt.

2009 Nhà tâm lí học người Thụy Điển Anders Ericsson cho rằng những người đạt mức chuyên gia là nhờ có 10.000 giờ rèn luyện.

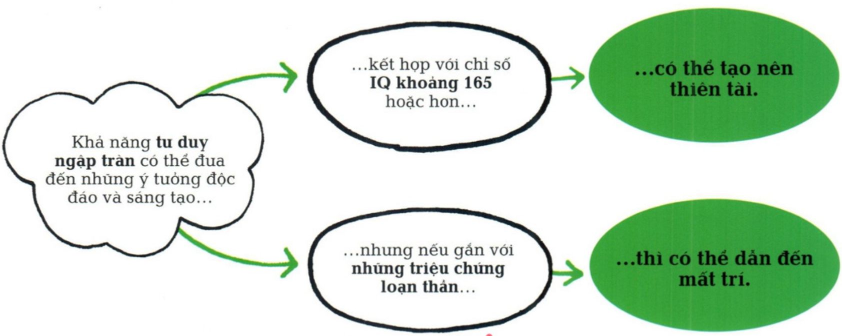
Phần lớn lịch sử tranh luận về thiên tài đều xoay quanh cuộc tranh luận tự nhiên đối lập dưỡng dục: thiên tài là do bẩm sinh hay do giáo dục? Trước những năm 1900, quan niệm về thiên tài chủ yếu dựa trên chuyện về những người được xem là thiên tài như Leonardo da Vinci và Beethoven. Ngay từ thời Aristotle, thiên tài sáng tạo và sự điên rồ đã được cho là có liên quan, và đều được xem là có nguồn gốc di truyền. Năm 1904, cuốn *Một nghiên cứu về các thiên tài người Anh* của nhà tâm lí học Havelock Ellis đã báo cáo những nghiên cứu về các bệnh nhân loạn thần và người sáng tạo để tìm ra mối liên hệ giữa hai hiện tượng này. Bảy năm sau đó, nhà tâm lí học người Đức Hans Eysenck xem xét bằng chứng trước đó và kết luận không phải người loạn thần (mất trí hoàn toàn) liên quan tới thiên tài mà chính là xu hướng loạn thần, thứ ông xem là xu hướng ngấm dễ phát sinh triệu chứng loạn thần.

Tính khí và sinh học

Nhiều nhà tâm lí học đã xác định và đo lường các nét nhân cách, nhưng quan tâm của Eysenck chủ yếu tập trung vào tính khí

> Có một nền tảng di truyền chung tạo nên tiềm năng lớn cho năng lực sáng tạo và sự lệch chuẩn tâm lí.
> **Hans J. Eysenck**

con người hơn là những đặc điểm chi tiết tạo nên một con người tổng thể. Ông là một nhà sinh học, và giống những người thời trước, đặc biệt là những y sĩ thời Hy Lạp cổ như Hippocrates và Galen, ông tin rằng các yếu tố thể chất quyết định tính khí. Hippocrates nói kiểu loại nhân cách sinh ra do thừa hoặc thiếu một loại chất dịch cơ thể (thể dịch) nào đó. Galen mở rộng quan điểm này, cho rằng có bốn kiểu tính khí: lạc quan, nóng nảy, bình thản và sầu muộn. Ông cho rằng người lạc quan có quá nhiều máu, thường vui vẻ và lạc quan. Người nóng nảy là do có nhiều



CappuccinoTeam

Xem thêm: Galen 18–19 ▪ Francis Galton 28–29 ▪ J.P. Guilford 304–05 ▪ Gordon Allport 306–13 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ Walter Mischel 326–27 ▪ David Rosenhan 328–29

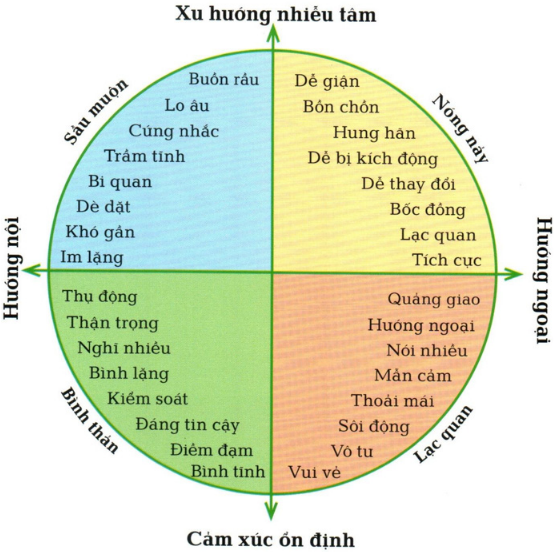
mật, thường nhanh nhảu và nóng tính. Người bình thản là vì có nhiều đờm, thường chậm, lười và tối dạ. Người sầu muộn là người có nhiều mật đen, thường buồn, bi quan và trầm uất.

Hướng tiếp cận theo sinh học của Galen đã hấp dẫn Eysenck, người vốn xem tính cách được quyết định bởi thể chất và di truyền. Ông đưa ra một cách đo hai chiều kích, hay hai "siêu yếu tố" nhân cách, bao quát toàn bộ những nét nhân cách chi tiết: xu hướng nhiễu tâm và xu hướng hướng ngoại–hướng nội, mà sau này ông đã mô hình hóa kết hợp với bốn kiểu tính cách của Galen.

Những thang đo của Eysenck

"Xu hướng nhiễu tâm" là tên Eysenck đặt cho một chiều kích nhân cách kéo dài từ một cực là bình thản và ổn định về mặt cảm xúc, đến cực kia là lo âu và dễ khó chịu với người khác. Ông cho rằng những người có xu hướng nhiễu tâm (ở cực không ổn định của phổ) có ngưỡng kích hoạt hệ thần kinh giao cảm ở mức thấp; đó là phần não bộ được kích hoạt cho phản ứng "chiến đấu hay chạy trốn". Những người có hệ thần kinh nhạy cảm này thường mẫn cảm với tình huống, khiến họ phản ứng ngay cả với những nguy cơ nhỏ như thể đó là tai họa nghiêm trọng, tăng mạnh huyết áp và nhịp tim, đổ mồ hôi, v.v... Họ dễ mắc những rối loạn nhiễu tâm. Tuy nhiên, Eysenck không nói rằng những người nghiêng về cực này tất yếu sẽ mắc bệnh nhiễu tâm trong thực tế – ông chỉ cho rằng họ dễ phát những dạng rối loạn nhiễu tâm khác nhau. Chiều kích thứ hai về tính cách theo Eysenck là "hướng ngoại–hướng nội". Ông sử dụng những thuật ngữ này như cách ta dùng hiện nay để mô tả người

Mô hình nhân cách của Eysenck đưa ra một hệ hình tổng thể xác định các loại tính khí. Mỗi một siêu yếu tố (hướng ngoại và nhiễu tâm) được tạo nên từ những thói quen ở cấp thấp hơn, như "sôi động". Hai siêu yếu tố chia các thói quen ra thành bốn kiểu loại phản ánh bốn kiểu khí chất theo Galen.



xung quanh: người hướng ngoại có xu hướng hoạt động bên ngoài nhiều và nói nhiều, trong khi người hướng nội thì hay bẽn lẽn và im lặng. Eysenck cho rằng những khác biệt trong hoạt động não bộ giải thích cho sự khác biệt này: người hướng nội thường dễ bị kích động và bồn chồn kinh niên, trong khi người hướng ngoại thường khó bị kích động và hay buồn chán; nên não bộ phải tìm cách làm nó tỉnh táo bằng cách tìm kiếm nhiều kích thích hơn nữa từ người khác (người hướng ngoại) hoặc kìm nén xuống qua việc tìm kiếm sự yên bình và cô độc (người hướng nội).

Xu hướng loạn thần

Eysenck kiểm chứng quan điểm của mình trên các nhóm lớn, nhưng ông nhận ra có một số thành phần xã hội mà ông đã bỏ qua; thế nên ông đã thực hiện nghiên cứu trong các viện tâm

CappuccinoTeam

> Những người hướng nội được đặc trưng bởi mức độ hoạt động cao hơn những người hướng ngoại, và vì vậy, một cách kinh niên, vỏ não của họ dễ bị kích động hơn những người hướng ngoại.
> **Hans J. Eysenck**

thần. Trong công trình của mình, ông xác định một chiều kích thứ ba của tính cách mà ông gọi là "xu hướng loạn thần", một thuật ngữ được thay thế cho từ "mất trí" trong cách sử dụng ngôn ngữ thông thường. Trong lí thuyết nhân cách, đây là sự chuyển hướng hoàn toàn: hầu hết các nhà lí thuyết nhân cách đều cố xác định và đo lường dạng nhân cách bình thường (tỉnh trí). Tuy nhiên Eysenck nói rằng, cũng như chiều kích về xu hướng nhiễu tâm, xu hướng loạn thần nằm trên một phổ dài; những trắc nghiệm của ông tìm kiếm biểu hiện của các nét nhân cách thường thấy ở người loạn thần.

Eysenck phát hiện một số nét nhân cách gắn với nhau để tạo ra xu hướng loạn thần; những người nghiêng về xu hướng này thường bộc lộ sự xâm kích, duy kỉ, thiếu tình cảm, bốc đồng, chống xã hội, ít đồng cảm, sáng tạo và cương quyết. Có điểm số cao trên thang này không có nghĩa người đó bị loạn thần, cũng không phải họ sẽ chắc chắn trở thành như thế; đơn giản là họ có chung những đặc điểm với các bệnh nhân loạn thần. Trong những nghiên cứu có kiểm soát, như của nhà tâm lí học Na Uy Dan Olweus cùng cộng sự năm 1980, yếu tố xâm kích của xu hướng loạn thần có liên quan về mặt sinh lí đến việc tăng lượng testosterone.



Giáo sư Frankenstein tạo ra con quái vật trong tiểu thuyết của Mary Shelley, và bộc lộ những triệu chứng loạn thần kinh điển nhất: liều lĩnh, bất chấp lẽ thường và quyết đoán.

Nghiên cứu thiên tài

Khó mà có được một định nghĩa tâm lí học đáng tin cậy về tính sáng tạo, nhưng hầu hết đều đồng ý nó bao hàm tính nguyên bản và mới lạ, và dựa trên những năng lực trí tuệ và nhân cách. Trong *Sáng tạo và nhân cách: Những đề xuất về một lí thuyết*, Eysenck muốn làm rõ bản chất của sự sáng tạo và mối liên hệ của nó với trí tuệ, nhân cách và thiên tài.

Thiên tài được xem là hình thức sáng tạo cao nhất, và nó dựa trên cơ sở trí tuệ rất cao: trước hết phải có điểm IQ ít nhất là 165. Tuy nhiên, chỉ số IQ cao là chưa đủ. Một yếu tố về trí tuệ rất quan trọng nữa là quá trình tìm kiếm trong tâm trí, thứ ta dùng để tìm ra giải pháp bằng cách kết hợp những ý tưởng khác nhau từ trí nhớ để tạo nên câu trả lời mới cho các vấn đề. Quá trình quét tâm trí này được định hướng bởi ý niệm về sự liên quan: những ý tưởng và kinh nghiệm nào trong quá khứ của tôi có liên quan tới vấn đề này? Mỗi người chúng ta thực thi quá trình này rất khác nhau, và nó là một năng lực độc lập với chỉ số IQ. Khả năng rà soát khắp phổ tâm trí trải dài từ những ý tưởng rộng mở, tràn ngập nhất về những gì có thể liên quan (xem vô số thứ là các khả năng tiềm tàng) đến chỗ thu hẹp hết mức xuống còn vài khả năng; ở khoảng giữa là một thứ cảm quan thông thường hơn, có thể áp dụng vào bất kì vấn đề nào.

Tư duy ngập tràn có thể được đo lường bằng những trắc nghiệm liên tưởng từ, phân tích hai đặc điểm: số lượng phản ứng với những từ sẵn có, và mức độ độc đáo của phản ứng. Ví dụ, khi đưa

CappuccinoTeam



Những thiên tài sáng tạo, như nghệ sĩ Vincent van Gogh, bộc lộ những nét trong chiều kích loạn thần của Eysenck, đặc biệt là dạng tư duy ngập tràn, sự độc lập và bất tuân quy chuẩn.

ra từ "chân", những người có phổ phản ứng hạn hẹp thường phản ứng bằng từ "giày"; một tâm trí rộng mở hơn chút có thể có những đáp án như "bàn tay" hoặc "ngón cái", còn một người tư duy ngập tràn có thể đưa ra những từ như "người lính" hoặc "vết thương". Dạng trắc nghiệm này giúp đo được sự sáng tạo ở mọi người.

Eysenck cho thấy yếu tố tư duy ngập tràn là đặc điểm chung ở cả xu hướng loạn thần và sáng tạo. Khi tư duy ngập tràn và chỉ số IQ cao biểu lộ cùng nhau thì sẽ dẫn đến thiên tài sáng tạo, vì sự kết hợp này sẽ tạo ra những ý tưởng sáng tạo và độc đáo. Đây là đặc điểm nhận thức nền tảng của sự sáng tạo. Khi tư duy ngập tràn và triệu chứng loạn thần bộc lộ cùng nhau thì có thể dẫn đến tình trạng loạn thần ở những mức độ khác nhau.

Sáng tạo và nhân cách

Eysenck tin rằng sáng tạo là một nét nhân cách tạo ra khả năng đạt được những thành quả sáng tạo, nhưng sự hiện thực hóa tiềm năng đó nằm trong nét đặc tính của xu hướng loạn thần (nhưng không có biểu hiện loạn thần). Thôi thúc chuyển nét nhân cách sáng tạo thành thành quả, ví dụ như tạo ra những công trình nghệ thuật, đến từ những khía cạnh của tính cách loạn thần, đặc biệt là từ kiểu tư duy ngập tràn. Eysenck không cho rằng có mối liên hệ nhân quả giữa thiên tài và sự mất trí; trong khi hai thứ này có vẻ có điểm chung là tư duy ngập tràn, thì đặc điểm này kết hợp với những nét khác của thiên tài hoặc sự mất trí có thể dẫn tới những kết quả rất khác nhau.

Nghiên cứu về sự sáng tạo đối diện với nhiều khó khăn: một số nhà nghiên cứu cho rằng sáng tạo chỉ có thể được đánh giá dựa trên sản phẩm được tạo ra. Eysenck cảm thấy không thể đưa ra một lí thuyết đầy đủ về sự sáng tạo được; ông chỉ gợi ý về một lí thuyết. Như ông nói, "tôi đang cố kết nối những lí thuyết mơ hồ với nhau". Công trình của ông vắt nối nhiều lĩnh vực khác, dù ông được biết đến nhiều nhất nhờ nghiên cứu về nhân cách và trí tuệ. Mô hình PEN (Loạn thần, Hướng ngoại, Nhiễu tâm) của ông ảnh hưởng rất lớn, là nền tảng cho những nghiên cứu sau này về các nét nhân cách. ■

"Xu hướng loạn thần nhưng không bị loạn thần... là yếu tố trọng yếu để chuyển nét tính cách sáng tạo (tính nguyên bản) từ dạng tiềm năng sang thành tựu thực tế."
Hans J. Eysenck



Hans J. Eysenck

Hans Jurgen Eysenck sinh tại Berlin, Đức, trong một gia đình có cha mẹ là nghệ sĩ; mẹ ông là diễn viên điện ảnh nổi tiếng, và người cha theo Công giáo của ông, Eduard, là một nghệ sĩ sân khấu. Cha mẹ ông li hôn ngay sau khi sinh ông, và ông được bà ngoại nuôi dưỡng. Năm 1934, biết rằng chỉ có thể được học ở Đại học Berlin nếu chịu gia nhập Quốc xã, ông đã sang Anh học tâm lí học tại University College London.

Ông kết hôn năm 1938, và sau khi trốn thoát khỏi vụ bắt giữ vì là công dân Đức trong Thế chiến II, ông hoàn thành học vị tiến sĩ rồi làm việc với tư cách nhà tâm lí học tại một bệnh viện cấp cứu. Sau đó ông thành lập và đứng đầu Viện Tâm thần học tại Đại học London. Ông kết hôn lần nữa năm 1950, trở thành công dân Anh năm 1955. Ông được chẩn đoán có u não năm 1996 và qua đời tại một viện dưỡng lão ở London năm 1997.

Tác phẩm chính

1967 *Nền tảng sinh học của nhân cách*
1976 *Xu hướng loạn thần như là một chiều kích của nhân cách*
1983 *Những cội rễ của sự sáng tạo*

CappuccinoTeam



BA ĐỘNG LỰC CHÍNH THÚC ĐẨY HOẠT ĐỘNG

DAVID C. McCLELLAND (1917-1998)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết nhu cầu

TRƯỚC ĐÓ

1938 Nhà tâm lí học người Mỹ Henry Murray phát triển lí thuyết về cách nhân cách hình thành từ nhu cầu tâm căn.

1943 Tác phẩm *Một lí thuyết về động cơ của con người* của Abraham Maslow trình bày về thang nhu cầu.

1959 Trong *Động lực làm việc*, nhà tâm lí học Hoa Kỳ Frederick Herzberg cho rằng thứ thúc đẩy con người là thành tựu, không phải tiền.

SAU ĐÓ

1990 Trong *Dòng chảy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu*, Mihály Csíkszentmihályi bàn về động cơ hướng tới thành tựu.

2002 Martin Seligman tìm hiểu về động lực như biểu hiện của sức mạnh cá tính.

2004 Trong *Lãnh đạo để đạt thành quả*, nhà tâm lí học người Mỹ Daniel Goleman ứng dụng ý tưởng của McClelland vào lĩnh vực lãnh đạo trong thương mại.

Động lực là yếu tố then chốt để thực hiện công việc.

Nhưng những gì mà mọi người thường nói về động lực của họ **không thể được nhận định theo bề nổi**...

...vì các động lực phần lớn đều có tính **vô thức**.

Các bài trắc nghiệm cho thấy có ba động lực chính thúc đẩy hoạt động công việc.

Thành đạt: thôi thúc muốn nổi trội và tiến bộ bằng mọi nỗ lực.

Quyền lực: thôi thúc muốn ảnh hưởng và quản lí người khác.

Liên minh: thôi thúc hướng tới việc hình thành và duy trì những mối quan hệ nồng ấm với người khác.

CappuccinoTeam

Xem thêm: Abraham Maslow 138–39 ▪ Mihály Csíkszentmihályi 198–99 ▪ Martin Seligman 200–01

Trong những năm 1960 và 1970, quyết định có nên thuê ai làm việc hay không thường dựa vào kết quả học tập và trắc nghiệm nhân cách và IQ. Tuy nhiên, David C. McClelland cho rằng động lực mới là chỉ dấu tốt nhất giúp dự đoán sự thành công ở nơi làm việc. Qua nghiên cứu diện rộng, ông xác định ba loại động lực chính quyết định năng lực làm việc: nhu cầu quyền lực, thành đạt và liên minh. Tuy ai cũng có cả ba loại này, nhưng ông cho rằng chỉ có một loại trội nhất, định hình khả năng làm việc của một người.

Ba nhu cầu then chốt

McClelland nhận thấy nhu cầu quyền lực (kiểm soát người khác) là động lực quan trọng nhất với người quản lí hoặc lãnh đạo tốt. Nhưng điều này chỉ tốt khi nó đại diện cho một công ty hay tổ chức. Người nào khao khát quyền lực cá nhân có thể sẽ là một cộng sự tồi.

McClelland cho rằng sự thực thi công việc tốt xuất phát từ nhu cầu thành đạt, nên đó là yếu tố dự đoán thành công trong công việc chính xác hơn nhiều so với trí tuệ. Ông tin rằng thôi thúc thành đạt đưa con người đến ranh giới cạnh tranh rủi ro, giúp họ mở rộng mục tiêu và cải thiện bản thân.

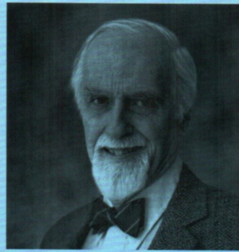
Sau cùng, McClelland cho rằng nhu cầu liên minh – có được mối quan hệ tốt với người khác – giúp con người làm việc tốt hơn trong một nhóm. Ông cũng để ý thấy những người có nhu cầu liên minh cao thường là những nhà quản lí thành công.

McClelland chỉ ra rằng động lực bắt nguồn từ những nét nhân cách ẩn sâu trong vô thức. Ta không nhận thức được trọn vẹn động lực của chính mình, nên những gì ta nói về động cơ của mình trong các buổi phỏng vấn hoặc những bảng hỏi không thể được nhận định theo bề nổi. Ông thích dùng Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề (TAT), do các nhà tâm lí học Henry Murray và Christiana Morgan xây dựng trong những năm 1930, như một cách khám phá các khía cạnh trong vô thức. Hiếm khi được sử dụng trong bối cảnh thương mại, trắc nghiệm này đưa ra một loạt bức hình cho nghiệm thể, yêu cầu họ phát triển một câu chuyện dựa trên đó. Những câu chuyện đó được cho là sự phóng chiếu các năng lực và động cơ nền tảng của nghiệm thể. McClelland tiếp tục xây dựng một cách phân tích mới mẻ về kết quả TAT để có thể so sánh sự phù hợp của những người làm trắc nghiệm với các vai trò công việc cụ thể.

Ý tưởng của McClelland đã cách mạng hóa việc tuyển dụng trong thương mại, và dù những phương pháp đánh giá sâu về các ứng viên của ông không phổ biến nữa, nhưng những nguyên tắc cơ bản của chúng vẫn được sử dụng. Hiện nay, vấn đề về động lực được xem như yếu tố quan trọng đối với việc thực thi công việc. ▪



Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề được McClelland khuyến khích sử dụng như một cách đánh giá các ứng viên xin việc. Kể một câu chuyện dựa trên một chuỗi những hình ảnh được cho là sẽ bộc lộ những động cơ thật sự của con người.



David C. McClelland

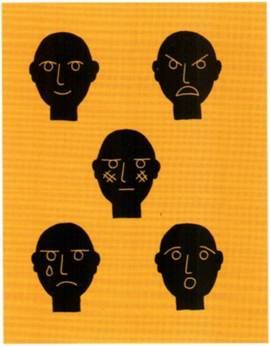
David Clarence McClelland sinh ra ở Mount Vernon, New York. Sau khi tốt nghiệp Đại học Wesleyan, Connecticut và nhận bằng thạc sĩ tại Đại học Missouri, ông chuyển tới Yale, nơi ông hoàn thành bậc tiến sĩ về tâm lí học thực nghiệm vào năm 1941. Ông giảng dạy trong thời gian ngắn ở một số đại học, trước khi nhận một vị trí tại Harvard năm 1956. McClelland công tác tại đó 30 năm, trở thành chủ nhiệm Khoa Quan hệ Xã hội.

Năm 1963, McClelland thành lập phòng tư vấn quản lí thương mại, áp dụng những lí thuyết của ông vào để giúp những người điều hành công ty đánh giá và đào tạo nhân sự. Năm 1987, Đại học Boston phong cho ông danh hiệu Giáo sư Nghiên cứu Xuất sắc về Tâm lí học, một vị trí mà ông tiếp nhận cho đến khi qua đời vào tuổi 80.

Tác phẩm chính

1953 *Động lực thành đạt*
1961 *Xã hội thành đạt*
1973 *Trắc nghiệm về năng lực thay vì trí tuệ*
1987 *Động lực của con người*
1998 *Xác định các năng lực với phương pháp phỏng vấn hành vi-sự kiện*

CappuccinoTeam



VỀ CƠ BẢN, CẢM XÚC LÀ MỘT QUÁ TRÌNH VÔ THỨC

NICO FRIJDA (1927-2015)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Tâm lí học cảm xúc

TRƯỚC ĐÓ
1872 Nhà sinh học Charles Darwin cho xuất bản nghiên cứu khoa học đầu tiên về cảm xúc con người, *Những biểu hiện cảm xúc ở con người và loài vật*.

Cuối tn. 1800 William James và nhà sinh lí học người Đan Mạch Carl Lange đưa ra lí thuyết cảm xúc James-Lange: cảm xúc là kết quả của những thay đổi thể lí, chứ không phải nguyên nhân gây ra chúng.

1929 Trong lí thuyết Cannon-Bard, các nhà sinh lí học Walter Cannon và Philip Bard cho rằng chúng ta trải nghiệm xung động thể lí và cảm xúc cùng một lúc.

SAU ĐÓ
1991 Trong *Cảm xúc và thích nghi*, nhà tâm lí học Richard Lazarus cho rằng ý nghĩ luôn phải có trước bất cứ cảm xúc hay xung động thể lí nào.

Cảm xúc và cảm nhận của chúng ta vốn mang tính đặc thù; chúng dường như thuần túy chủ quan, và những điều kì bí quanh chúng có thể giải thích tại sao tâm lí học cảm xúc phát triển chậm như thế. Nhưng trong 30 năm qua, tình hình đã thay đổi, khi những phát hiện khoa học về cảm xúc khiến lĩnh vực này được quan tâm trở lại. Các nhà tâm lí học tiến hóa cũng đặt ra những câu hỏi. Mục đích của cảm xúc là gì? Chúng giúp chúng ta sinh tồn và phát triển như thế nào? Tác phẩm đột

Về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức.

Cảm xúc là những nguồn lực thúc đẩy, giúp chúng ta sẵn sàng hành động.

Chúng là **những quá trình sinh học tự động** nằm ngoài sự kiểm soát của ta.

Chúng **được người khác hiểu** nhờ những biểu hiện cơ thể tự động của ta, như qua tiếng cười.

Cảm nhận là cách ta diễn giải những cảm xúc mình trải nghiệm.

Chúng ta **ý thức được** những cảm nhận của mình và có thể ra **những quyết định** dựa vào chúng.

Nhờ việc ta kiểm soát được cảm nhận của mình, **những người khác không thể đoán được** những cảm nhận của chúng ta qua hành vi.

CappuccinoTeam

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Albert Ellis 142–45 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ René Diatkine 338 ▪ Stanley Schachter 338

phá của Nico Frijda, *Những quy luật của cảm xúc*, khám phá bản chất và quy luật của cảm xúc. Ông xem chúng nằm ở giao điểm giữa các quá trình sinh học và nhận thức: một số cảm xúc, như sợ hãi, mang tính bẩm sinh di truyền, và những cảm xúc cơ bản này là thứ ta có chung với các loài vật khác. Những cảm xúc khác khởi lên trong ta khi phản ứng lại với những ý nghĩ, nên chúng rõ ràng phụ thuộc vào nhận thức. Thậm chí một số chúng – như phẫn nộ hoặc nhục nhã – còn do văn hóa định hình.

Frijda phân biệt rõ cảm xúc và cảm nhận. Cảm xúc nằm ngoài tầm kiểm soát của ta; chúng tự nảy sinh và cảnh báo ta về sự hiện diện của chúng qua những cảm giác thể xác, như quặn ruột khi thấy sợ. Vì lí do này nên ông nói "về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức". Còn cảm nhận là cách ta diễn giải cảm xúc mà ta đang trải nghiệm, trong đó có yếu tố hữu thức nhiều hơn. Khi cảm nhận điều gì, ta có thể có những ý nghĩ và đưa ra quyết định về nó. Ta không đột nhiên bị xâm chiếm bởi cảm nhận của mình như với các cảm xúc.

Hành động và suy nghĩ

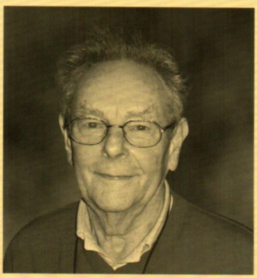
Frijda chỉ ra rằng cảm xúc và cảm nhận cũng bộc lộ rất khác nhau. Cảm xúc giúp ta sẵn sàng hành động; trong những tình huống đáng sợ, chúng là những thôi thúc chuẩn bị cho cơ thể ta chạy trốn hoặc ở lại chiến đấu. Người khác có thể hiểu, hoặc ít nhất là đoán được cảm xúc của ta qua hành vi. Tuy nhiên, cảm nhận thì có thể nhất quán với hành vi hoặc không, vì ta có thể hành xử theo cách nào đó để che giấu chúng.

Frijda thấy rằng những cảm xúc cơ bản là cơ hội để ta đạt được sự tự nhận thức sâu sắc hơn. Chúng đi kèm kích thích sinh lí khiến ta lưu ý chúng và ý thức rõ hơn về cảm nhận của mình. Điều này cho phép ta xem chúng như một yếu tố cân nhắc khi đưa ra lựa chọn, và với sự suy nghiệm chân thành, sự tự nhận thức của ta sẽ trở nên sâu sắc hơn. Frijda xem những cảm xúc cơ bản gồm có tức giận, vui sướng, xấu hổ, buồn, và sợ. Những dạng khác, như ghen tị và mặc cảm, không phải là những mệnh lệnh sinh học. Để xác định và mô tả những quy luật cụ thể của cảm xúc, Frijda cho thấy chúng nổi lên, lộ rõ và phai nhạt theo cách có thể đoán được. Lí trí của ta diễn giải chúng như khí áp kế, bảo đảm sự an lạc tâm trí cho ta. Frijda nói: "Cảm xúc và lí trí của ta không được phân ngăn tách biệt trong tâm trí; ngược lại, chúng kết nối nhau nhiều hơn ta tưởng." ▪



Frijda cho rằng **những cảm xúc như sợ hãi** luôn là "về thứ gì đó". Chúng là những phản ứng tự động trước những tình huống thay đổi, và hé lộ nhiều thứ về mối quan hệ của chúng ta với môi trường của mình.

Nico Frijda



Nico Henri Frijda sinh tại Amsterdam trong một gia đình Do Thái học vấn cao, và thời bé ông phải sống ẩn náu để tránh sự khủng bố người Do Thái trong Thế chiến II. Ông học tâm lí học tại Đại học Gemeente, Amsterdam, nơi ông nhận bằng tiến sĩ năm 1956 với luận án *Hiểu về những biểu cảm khuôn mặt*. Khi còn là sinh viên, ông lần đầu tiên chú ý tới những cảm xúc khi yêu "một cô gái rất ấn tượng".

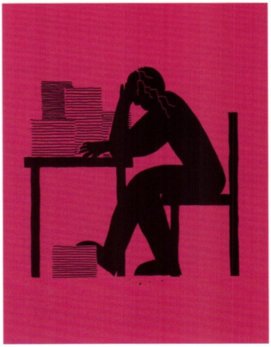
Từ năm 1952 đến 1955, Frijda làm việc với tư cách nhà tâm lí học lâm sàng tại Trung tâm Nhiều tâm Quân đội Hà Lan, trước khi quay lại nghiên cứu và giảng dạy. Trong 10 năm tiếp theo, ông là trợ giảng tại Đại học Amsterdam, sau đó là giáo sư tâm lí học thực nghiệm và tâm lí học lí thuyết.

Frijda là giáo sư thỉnh giảng ở nhiều trường đại học khắp châu Âu, ở Paris, Ý, Đức và Tây Ban Nha. Ông sống với người vợ thứ hai ở Amsterdam trước khi mất.

Tác phẩm chính

1986 *Những cảm xúc*
2006 *Những quy luật của cảm xúc*
2011 *Điều chỉnh cảm xúc và ý chí tự do*

Cappuccino Team



HÀNH VI MÀ KHÔNG CÓ NHỮNG KHƠI GỢI TỪ MÔI TRƯỜNG SẼ TRỞ NÊN HỖN LOẠN MỘT CÁCH PHI LÍ

WALTER MISCHEL (1930-)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Lí thuyết nhân cách

TRƯỚC ĐÓ
Kh. 400 TCN Y sĩ Hy Lạp thời cổ đại Hippocrates cho rằng nhân cách phụ thuộc vào mức độ bốn chất dịch trong cơ thể.

1946 Raymond Cattell bắt đầu phát triển mô hình nhân cách 16 yếu tố.

1961 Các nhà tâm lí học người Mỹ Ernest Tupes và Raymond Christal đề xuất mô hình nhân cách "Năm yếu tố" đầu tiên.

SAU ĐÓ
1975 Bảng hỏi Nhân cách của Hans J. Eysenck xác định hai chiều kích nhân cách độc lập và dựa trên cơ sở sinh học.

1980 Các nhà tâm lí học người Mỹ Robert Hogan, Joyce Hogan và Rodney Warrenfeltz phát triển các bài trắc nghiệm nhân cách toàn diện dựa trên mô hình nhân cách "Năm yếu tố".

Cho tới cuối những năm 1960, nhân cách thường được mô tả như một chuỗi những nét hành vi cá nhân có tính bẩm sinh di truyền. Các nhà tâm lí học đã nghiên cứu để xác định và đo lường những nét nhân cách này, vì điều này được xem là rất quan trọng để hiểu và dự đoán hiệu quả về hành vi con người. Raymond Cattell đã xác định 16 nét nhân cách khác nhau; Hans J. Eysenck cho rằng chỉ có ba hoặc bốn. Năm 1961, Ernest Tupes và Raymond Christal đưa ra mô hình năm nét nhân cách chính ("Năm yếu tố"): tính cởi mở, tính ngay thẳng, tính hướng ngoại, tính đồng thuận, và xu hướng nhiễu tâm hoặc cân bằng về cảm xúc. Sau đó, năm 1968, Walter Mischel đã gây sốc giới nghiên cứu lí thuyết nhân cách khi tuyên bố trong *Nhân cách và đánh giá* rằng những trắc



CappuccinoTeam

Xem thêm: Galen 18–19 ▪ Gordon Allport 306–07 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ Hans J. Eysenck 316–21

nghiệm nhân cách cổ điển hầu hết đều vô giá trị. Ông xem xét lại một số nghiên cứu cố gắng dự đoán hành vi từ các kết quả trắc nghiệm nhân cách, và thấy rằng chúng chỉ dự đoán chính xác khoảng 9%.

Những yếu tố bên ngoài

Mischel chú ý đến vai trò của các yếu tố bên ngoài như bối cảnh trong việc quyết định hành vi; ông tin rằng cần chú ý tới mối tương tác linh động giữa một người và tình huống người đó gặp. Hãy tưởng tượng xem sẽ phi lí thế nào nếu hành vi của mọi người diễn ra độc lập với những yếu tố bên ngoài. Ông cho rằng việc phân tích hành vi một người, trong những tình huống khác nhau, quan sát trong nhiều dịp, sẽ cung cấp manh mối về những khuôn mẫu hành vi thể hiện rõ nhất sự đặc trưng của nhân cách, chứ không phải là một danh sách các nét nhân cách khác nhau. Sự diễn giải của cá nhân về một tình huống cũng là yếu tố được xem xét.

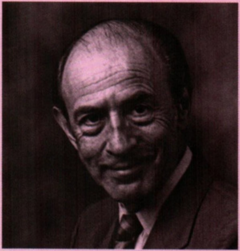
Sau đó, Mischel tìm hiểu những thói quen tư duy, thứ ổn định theo thời gian và theo những tình huống khác nhau. Trong thực nghiệm kẹo dẻo nổi tiếng của ông nhằm kiểm tra năng lực ý chí, những em bé bốn tuổi được đưa cho một viên kẹo dẻo và được bảo rằng chúng có thể ăn ngay, hoặc đợi khoảng 20 phút sau thì sẽ được ăn hai viên. Một số em có khả năng chờ đợi, một số khác thì không. Mischel ghi nhận sự phát triển của từng em khi các em đến tuổi vị thành niên, và báo cáo lại rằng những em chống lại được sự cám dỗ có khả năng thích ứng tâm lí tốt và đáng tin cậy hơn; ở trường các em học tốt hơn, có năng lực xã hội hơn và có lòng tự trọng hơn. Khả năng trì hoãn sự thỏa mãn dường như là một chỉ dấu giúp dự đoán sự thành công trong tương lai tốt hơn là những nét nhân cách đo được trước đó.

> Một trắc nghiệm nhân cách thật sự cho chúng ta biết được gì về một con người?
> **Walter Mischel**



Chống lại sự cám dỗ, thay vì đầu hàng sự thỏa mãn nhất thời, thường cho thấy một khả năng có thể thành đạt hơn trong cuộc sống, như những nghiên cứu của Mischel về hành vi ở trẻ em cho thấy.

Công trình của Mischel đã dẫn tới sự chuyển đổi trong nghiên cứu về nhân cách – từ chỗ nhân cách dự báo hành vi như thế nào đến chỗ hành vi bộc lộ nhân cách ra sao. Nó cũng làm thay đổi cách mà thông tin về nhân cách được sử dụng để đánh giá các ứng viên xin việc. Những trắc nghiệm từng được xem như cơ sở chính xác để tuyển dụng nhân sự giờ đây được xem như một cẩm nang định hướng, cần được diễn giải trong bối cảnh các tình huống có khả năng sẽ nảy sinh khi thực thi công việc. ▪



Walter Mischel

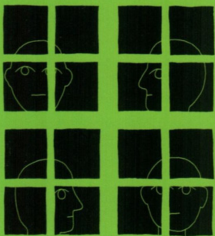
Walter Mischel sinh tại Úc, nhưng di cư cùng gia đình tới Mỹ năm 1938. Ông lớn lên tại Brooklyn, New York, nhận bằng tiến sĩ về tâm lí học lâm sàng tại Đại học Tiểu bang Ohio năm 1956. Sau đó, ông giảng dạy tại các đại học Colorado, Harvard và Stanford, đến năm 1983 thì chuyển đến Đại học Columbia tại thành phố New York, nơi ông là giáo sư Robert Johnston Niven về những Lá thư Nhân văn.

Mischel đã được nhận nhiều phần thưởng danh dự, trong đó có Giải thưởng Đóng góp Khoa học Xuất sắc cũng như Giải thưởng Nhà khoa học Xuất sắc của Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ và Giải Grawemeyer uy tín trong tâm lí học năm 2011. Mischel cũng là một nghệ sĩ tài năng với sức sáng tạo dồi dào.

Tác phẩm chính

1968 *Nhân cách và đánh giá*
1973 *Liệu thông tin về cá nhân có quan trọng hơn thông tin về tình huống không?*
2003 *Giới thiệu về nhân cách*

CappuccinoTeam



CHÚNG TA KHÔNG THỂ PHÂN BIỆT SỰ TỈNH TRÍ VÀ SỰ MẤT TRÍ TRONG CÁC BỆNH VIỆN TÂM THẦN

DAVID ROSENHAN (1932-2012)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Phản tâm thần học

TRƯỚC ĐÓ
1960 Trong *Cái tôi phân li: Một nghiên cứu hiện sinh về sự tỉnh trí và sự điên rồ*, R.D. Laing nhấn mạnh rằng gia đình là một nguồn gây bệnh tâm thần.

1961 Các nhà tâm lí học E. Zigler và L. Phillips đã chỉ ra những điểm chồng chéo rất lớn trong các triệu chứng của những loại rối loạn tâm thần khác nhau.

1961 Nhà tâm thần học người Mỹ gốc Hungari Thomas Szasz cho xuất bản tác phẩm gây tranh cãi, *Huyền thoại về bệnh tâm thần*.

1967 Nhà tâm thần học người Anh David Cooper định nghĩa trào lưu phản tâm thần học trong tác phẩm *Tâm thần học và phản tâm thần học*.

SAU ĐÓ
2008 Thomas Szasz cho xuất bản *Tâm thần học: Khoa học của những dối trá*.

Các nhà tâm thần học nói rằng những rối loạn tâm thần **có thể được chẩn đoán chính xác thông qua các triệu chứng** đã được phân loại thành các dạng bệnh.

↓

Nhờ vậy họ có thể **phân biệt** giữa sự tỉnh trí và sự mất trí.

↓

Thực nghiệm đầu tiên cho thấy những người bình thường có thể bị nhận định là điên.

Thực nghiệm thứ hai cho thấy những người có các rối loạn về sức khỏe tâm thần thật sự có thể bị nhận định là giả vờ.

↓

Chúng ta không thể phân biệt sự tỉnh trí và sự mất trí trong các bệnh viện tâm thần.

↓

Các chẩn đoán tâm thần không mang tính khách quan, mà chỉ tồn tại trong tâm trí của những người quan sát mà thôi.

Cappuccino Team

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ▪ R.D. Laing 150–51 ▪ Leon Festinger 166–67 ▪ Elliot Aronson 244–45

Trong những năm 1960, tâm thần học đối mặt một thách thức lớn về những xác tín cơ bản của nó khi xuất hiện các chuyên gia được gọi là "những nhà phản tâm thần học". Nhóm các nhà tâm thần học, tâm lí học và những người làm công tác xã hội phi chính thống này cho rằng tâm thần học là một mô hình y học về sức khỏe tâm thần, nhưng lại không có triệu chứng thể chất nào cả, và chế độ điều trị của nó phần lớn đều phớt lờ nhu cầu và hành vi của bệnh nhân.

Năm 1973, David Rosenhan thực hiện một nghiên cứu thực tế tại Mỹ nhằm tìm hiểu giá trị của các chẩn đoán tâm thần và đi đến kết luận kịch tính rằng chúng ta không thể phân biệt người tỉnh trí với người điên trong các bệnh viện tâm thần.

Trong phần đầu của nghiên cứu, Rosenhan tập hợp một nhóm tám người khỏe mạnh (gồm chính ông), có cả phụ nữ và đàn ông từ những ngành nghề và độ tuổi khác nhau, để đóng giả bệnh nhân. Họ được chỉ dẫn để được tiếp nhận như bệnh nhân tại những bệnh viện tâm thần khác nhau ở năm bang của Mỹ, đầu tiên là gọi điện tới bệnh viện để thu xếp lịch hẹn. Sau đó tại phòng tiếp nhận, họ phàn nàn về việc nghe thấy giọng nói lạ trong đầu, tuy không rõ nhưng có những từ như "trống rỗng" và "uỵch". Điều này gợi lên những cảm giác vô nghĩa về sự tồn tại. Họ được giới thiệu bằng tên và nghề nghiệp giả, nhưng tiểu sử cá nhân là thật.

Kết quả là tất cả bệnh nhân giả đều được bệnh viện tiếp nhận với chẩn đoán tâm thần phân liệt, bất chấp việc họ không bộc lộ triệu chứng nào khác. Họ ở lại bệnh viện 19 ngày, trong thời gian đó hành xử hoàn toàn bình thường. Họ duy trì ghi chép các trải nghiệm, lúc đầu giấu giếm, nhưng sau đó công khai, như thể việc tự nhiên. Để chứng minh thậm chí hành vi bình thường cũng có thể bị xem là triệu chứng tâm thần, Rosenhan đã phát hiện một ghi chú trong y bạ của họ là "bệnh nhân có hành vi ghi chép".

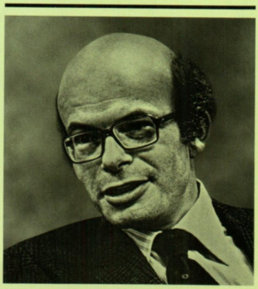
Bản thân các bệnh nhân mô tả trải nghiệm của họ trong bệnh viện là bị mất dần quyền cá nhân và bất lực. Những ghi chép của họ cho thấy hằng ngày họ tiếp xúc với các nhân viên y tế trung bình ít hơn bảy phút. Dù không bị nhân viên bệnh viện phát hiện, nhưng các bệnh nhân khác lại thách thức sự tỉnh trí của họ, đôi khi rất dữ dội: "Các người không bị điên. Các người là phóng viên đang kiểm tra bệnh viện này."

Tưởng người điên là tỉnh

Trong phần hai của nghiên cứu, Rosenhan đã giả vờ xác nhận với cán bộ tại một bệnh viện chuyên nghiên cứu và giảng dạy (những người này biết về nghiên cứu đầu tiên) rằng trong ba tháng tới sẽ có một vài bệnh nhân giả cố tìm cách để được bệnh viện tiếp nhận, và yêu cầu họ đánh giá mỗi bệnh nhân mới xem có ai giống như là bệnh nhân giả không. Trong số 193 trường hợp tiếp nhận mới (vốn đều là thực), có 41 người bị ít nhất một nhân viên bệnh viện nghi ngờ, và 23 người bị một nhà tâm thần học cho rằng có thể là bệnh nhân giả.

Công trình của Rosenhan làm bùng lên sự tranh cãi, và khiến nhiều viện tâm thần từng bước cải thiện khả năng chăm chữa bệnh nhân của mình. ▪

David Rosenhan



David Rosenhan sinh tại Mỹ năm 1932. Sau khi nhận bằng cử nhân tâm lí học tại Đại học Yeshiva, New York, ông chuyển tới Đại học Columbia để làm nghiên cứu thạc sĩ và tiến sĩ. Ông học chuyên khoa tâm lí học lâm sàng và tâm lí học xã hội, trở thành chuyên gia về các chiến thuật ở tòa án và những quyết định pháp lí. Từ năm 1957 đến 1970, ông dạy tại Cao đẳng Swarthmore, Đại học Princeton và Cao đẳng Haverford, sau đó chuyển tới Stanford, nơi ông giảng dạy gần 30 năm. Ông tiếp tục công tác tại Stanford với tư cách giáo sư danh dự trong ngành tâm lí học và luật học. Ông là ủy viên của Hiệp hội vì Tiến bộ Khoa học Hoa Kỳ và là ủy viên trao đổi tại Đại học Oxford. Ông thành lập Nhóm Phân tích xử án và là người biện hộ chính cho quyền hợp pháp của các bệnh nhân tâm thần.

Tác phẩm chính

1968 *Những cơ sở của tâm lí học bất thường* (với Perry London)
1973 *Bàn về việc tỉnh trí trong những chốn điên rồ*
1997 *Sự bất thường* (với Martin Seligman và Lisa Butler)

Cappuccino Team



BA BỘ MẶT CỦA EVE

CORBETT H. THIGPEN (1919-1999)
HERVEY M. CLECKLEY (1903-1984)

BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN
Rối loạn tâm thần

TRƯỚC ĐÓ
Tn. 1880 Pierre Janet mô tả MPD như là trạng thái đa ý thức và tạo ra thuật ngữ "phân li".

1887 Nhà phẫu thuật người Pháp Eugene Azam ghi nhận hiện tượng đa nhân cách của Felida X.

1906 Bác sĩ người Mỹ Morton Prince báo cáo về trường hợp của Beauchamp trong *Sự phân li của nhân cách*.

SAU ĐÓ
Tn. 1970 Nhà tâm thần học người Mỹ Cornelia Wilbur báo cáo về trường hợp của Sybil Isabel Dorsett và gắn tình trạng MPD với việc bị lạm dụng thời ấu thơ.

1980 Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ cho xuất bản ấn bản thứ ba của *Sổ tay thống kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần*, chính thức ghi nhận MPD.

1994 MPD được đặt tên lại là rối loạn bản sắc phân li.

Rối loạn đa nhân cách (MPD, sau này được gọi là rối loạn bản sắc phân li) là một trạng thái tâm thần, trong đó nhân cách của cá nhân bộc lộ hai bản sắc khác biệt hoặc nhiều hơn. MPD lần đầu được báo cáo vào năm 1791 bởi Eberhardt Gmelin; 150 năm sau đó, đã có hơn 100 ca lâm sàng được ghi nhận. Tình trạng này được xem là khởi phát do bị lạm dụng thời thơ ấu, và có thể được chữa trị bằng cách tích hợp những nhân cách phụ vào nhân cách chính.

Một trong những ca rối loạn đa nhân cách nổi tiếng nhất là trường hợp Eve Trắng. Eve được Thigpen và Cleckley đề cập tới năm 1952, bị những cơn đau đầu dữ dội và mất trí tạm thời. Cô là một cô gái trẻ chỉn chu, đoan trang, 25 tuổi, đã kết hôn và có con gái bốn tuổi. Eve được điều trị trong 14 tháng.

Eve kể lại cho các bác sĩ một tình tiết khó chịu: cô đã mua một số quần áo đắt tiền mà cô không đủ tiền mua, nhưng lại không có kí ức gì về việc mua bán đó. Sau



CappuccinoTeam

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ▪ Timothy Leary 148 ▪ Milton Erickson 336

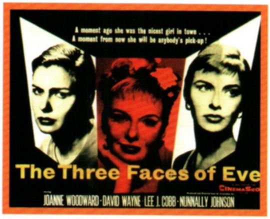
khi kể lại việc này, cử chỉ của cô bắt đầu thay đổi. Cô có vẻ bối rối, sau đó những đường nét trên mặt đổi khác. Mắt mở rộng, miệng mỉm cười khiêu khích. Cô nói bằng giọng vui tươi khêu gợi, xin một điếu thuốc, dù Eve không hút thuốc.

Đó là "Eve Đen", một nhân cách tách biệt đến mức bị dị ứng nilon trong khi Eve Trắng thì không. Eve Trắng không biết về Eve Đen, trong khi Eve Đen biết rõ Eve Trắng, và có thể mô tả rất rõ: "Cô ta là một con đần…"

Những nhân cách tách biệt

Cả hai nhân cách đều được kiểm tra tâm lí sâu. Eve Trắng có chỉ số IQ cao hơn Eve Đen một chút; cả hai đều ở mức "sáng dạ, bình thường". Những động lực nhân cách được thăm dò bằng cách dùng trắc nghiệm Rorschach (các nghiệm thể nói lại nhận thức của mình về những vết mực loang). Có những khác biệt đáng kể: Eve Đen bộc lộ xu hướng chủ đạo là kích động, và có khả năng nghe lời. Eve Trắng bộc lộ xu hướng "co thắt, lo âu và những nét ám ảnh cưỡng chế", không xử lí được sự thù địch của mình. Tình trạng của Eve được cho là hệ quả của việc bị lạm dụng ngày bé, nên

> "Khi tôi đi chơi và uống say," Eve Đen nói, "*cô ta* sẽ thức dậy với cảm giác loáng choáng."
> **Thigpen & Cleckley**



Chuyện của Eve được phổ biến thành sách và phim *Ba bộ mặt của Eve* khiến công chúng rất quan tâm và làm ca Eve trở thành một ví dụ nổi tiếng nhất về rối loạn đa nhân cách.

mọi nỗ lực đã được thực hiện để giúp cô trở lại thời thơ ấu, sử dụng thôi miên để kích thích sự xuất hiện của Eve Đen. Cuối cùng, các nhà trị liệu cố triệu hồi cả hai nhân cách cùng lúc; Eve rơi vào trạng thái xuất thần. Cô thức dậy với nhân cách thứ ba: đó là Jane, bộ mặt thứ ba của Eve – một nhân cách giỏi giang và thú vị hơn Eve Trắng. Dường như Jane là sự kết hợp hai Eve, nhưng không có những điểm yếu của họ. Trong khi cả hai Eve đều không biết về Jane thì Jane nhận thức được cả hai Eve.

Dường như Jane là sự thỏa hiệp cân bằng giữa hai Eve, và cô được dung dưỡng như phần nhân cách có sự nhận biết tốt nhất về những động lực phức tạp của cả ba nhân cách: hai nhân cách Eve được tích hợp vào tính cách của cô.

Những trường hợp rõ rệt về MPD như của Eve là khá hiếm, và ngày nay người ta cho rằng các ca nhẹ thì phổ biến hơn. Ghi chép cẩn thận về những nghiên cứu trường hợp sâu như của Eve giúp xây dựng các khung chẩn đoán và trị liệu để điều trị MPD được hiệu quả hơn. ▪

Corbett H. Thigpen & Hervey M. Cleckley

Corbett H. Thigpen sinh tại Macon, Georgia. Ngày bé ông thích ảo thuật nghiệp dư, và sở thích này đã theo suốt cuộc đời ông, giúp ông được lưu danh vào Sảnh đường Danh vọng của Hiệp hội các Nhà ảo thuật vùng Đông Nam. Thigpen tốt nghiệp tại Đại học Mercer năm 1942 và trường Y Georgia năm 1945. Ông phục vụ trong quân đội Mỹ trong Thế chiến II, sau đó ông bắt đầu sự nghiệp của một nhà tâm thần học xuất sắc trong thực hành trị liệu tư cùng Hervey M. Cleckley vào năm 1948. Trong khoảng hai thập niên, bộ đôi này đã giảng dạy tại các phân khoa tâm thần học và thần kinh học tại trường Y Georgia. Thigpen được biết đến như là "vị giáo sư nhận được sự hoan hô nhiệt liệt sau mỗi bài giảng". Ông nghỉ hưu năm 1987.

Hervey M. Cleckley sinh tại Augusta, Georgia. Năm 1924, ông tốt nghiệp Đại học Georgia, nơi ông cũng là một tay chơi thể thao rất được yêu thích. Ông được học bổng Rhodes tới Đại học Oxford và tốt nghiệp năm 1926. Ông dành toàn bộ sự nghiệp tại trường Y Georgia, với nhiều vị trí công tác khác nhau, trong đó có vị trí chủ tịch sáng lập Khoa Tâm thần học và Hành vi Lành mạnh. Năm 1941, ông viết cuốn sách *Mặt nạ của sự tỉnh trí*, một tác phẩm rất khơi gợi về những người điên.

Tác phẩm chính

1941 *Mặt nạ của sự tỉnh trí* (Cleckley)
1957 *Ba bộ mặt của Eve* (Thigpen & Cleckley)

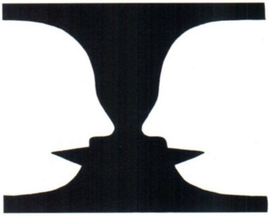
Cappuccino Team

PHỤ LỤC

Cappuccino Team

CappuccinoTeam

PHỤ LỤC



Nghiên cứu về sự vận hành của tâm trí đã được thực hiện từ thời những nền văn minh sớm nhất, dù phần lớn đều mang bản chất triết lí chứ chưa có tính khoa học theo nghĩa hiện đại. Chỉ đến khi có những tiến bộ lớn trong sinh học vào nửa sau thế kỉ 19, chúng ta mới có khả năng phân tích một cách khoa học các quá trình tâm trí, giúp tâm lí học trở thành một lĩnh vực nghiên cứu riêng. Những tư tưởng và khám phá của một số nhà nghiên cứu lớn trong lĩnh vực tâm lí đã được bàn tới trong cuốn sách này, nhưng vẫn còn nhiều đóng góp của các nhà khoa học khác, giúp tâm lí học trở thành một ngành khoa học rất được xem trọng hiện nay. Từ các nhà cấu trúc luận đến các nhà hành vi học, từ các nhà phân tâm học đến các nhà trị liệu nhận thức, những người được nói tới dưới đây đều đã giúp chúng ta hiểu sâu hơn về tính độc đáo của chúng ta với tư cách là con người.

JOHN DEWEY
1859–1952

John Dewey là một người Mỹ có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của khoa học và triết học về tư duy của con người trong nửa đầu thế kỉ 20. Dù về căn bản ông là một nhà tâm lí học hành vi, nhưng sự ứng dụng triết học thực dụng của ông vào xã hội đã có tác động rất lớn đến tư tưởng và thực hành giáo dục tại Mỹ.

Xem thêm: William James 38–45 ▪ G. Stanley Hall 46–47

W.H.R. RIVERS
1864–1922

William Halse Rivers Rivers là một nhà phẫu thuật, nhà thần kinh học và tâm thần học người Anh, chuyên về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể. Ông đã cho xuất bản một số công trình quan trọng về các bệnh lí thần kinh, gồm cả chứng hysteria. Ông nổi tiếng với công trình về "sốc vỏ đạn" (rối loạn stress sau sang chấn) và được xem là một trong những cha đẻ của ngành nhân học y tế. Phương pháp phân tích xuyên văn hóa của ông, được sử dụng trong cuộc thám hiểm các hòn đảo tại eo biển Torres ở Thái Bình Dương, đã đặt nền tảng cho lĩnh vực nghiên cứu thực địa sau này.

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Sigmund Freud 92–99

EDWARD B. TITCHENER
1867–1927

Edward Bradford Titchener là người Anh, ban đầu nghiên cứu tâm lí học thực nghiệm tại Oxford và sau đó là tại Đức dưới sự hướng dẫn của Wilhelm Wundt. Ông chuyển tới Mỹ năm 1892, nơi ông nổi tiếng là cha đẻ của tâm lí học cấu trúc, trường phái phân nhỏ trải nghiệm của con người ra và sắp xếp chúng thành những cấu trúc mang tính yếu tố. Vì tâm lí học cấu trúc chủ yếu dựa trên nội quan nên nó xung đột với thuyết hành vi vốn đang dần trở nên phổ biến lúc đó. Trong những năm 1920, Titchener bị cô lập với những niềm tin của mình, dù ông vẫn được nhiều người ngưỡng mộ. Ông viết nhiều sách giáo trình về tâm lí học, gồm có: *Một phác thảo về tâm lí học* (1896), *Tâm lí học thực nghiệm* (1901-1905), và *Giáo trình tâm lí học* (1910)

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ William James 38–45 ▪ J.P. Guilford 304–05 ▪ Edwin Boring 335

WILLIAM STERN
1871–1938

Sinh ra ở Đức, William Stern là nhân vật đi đầu trong việc xây dựng nhánh tâm lí học phát triển. Cuốn sách đầu tiên của ông, *Tâm lí học thời kì đầu thơ ấu* (1914), được dựa trên những quan sát về chính ba người con của ông trong 18 năm. Phương pháp của ông – "tâm lí học cá nhân" – nghiên cứu con đường phát triển của cá nhân, kết hợp với tâm lí học ứng dụng, tâm lí học khác biệt, tâm lí học di truyền và tâm lí học đại cương. Là người tiên phong trong lĩnh vực tâm lí học tư pháp, ông là người đầu tiên sử dụng phương pháp khái quát-đặc khảo. Stern nổi tiếng nhất với công trình về các trắc nghiệm chỉ số trí tuệ (IQ) để đo trí tuệ của trẻ. Chỉ số trí tuệ được tính bằng cách lấy tuổi tâm trí chia cho tuổi thật và nhân với 100.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ▪ Jean Piaget 262–69

CappuccinoTeam

CHARLES SAMUEL MYERS
1873–1946

Tại Đại học Cambridge, Myers nghiên cứu tâm lí học thực nghiệm dưới sự hướng dẫn của W.H.R. Rivers, và đến năm 1912, ông thành lập Phòng Tâm lí học Thực nghiệm Cambridge. Trong Thế chiến I, ông điều trị cho những người lính bị "sốc vỏ đạn" (một thuật ngữ ông đặt ra). Sau chiến tranh, ông là nhân vật chính trong quá trình phát triển của nhánh tâm lí học nghề nghiệp. Những tác phẩm của ông gồm có *Tâm lí và công việc* (1920), *Tâm lí học công nghiệp tại Liên hiệp Anh* (1926), và *Trong lãnh địa của tâm trí* (1937).

Xem thêm: Kurt Lewin 218–23 ▪ Solomon Asch 224–27 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ W.H.R. Rivers 334

MAX WERTHEIMER
1880–1943

Cùng với Kurt Koffka và Wolfgang Köhler, nhà tâm lí học người Séc Max Wertheimer sáng lập nên tâm lí học Gestalt ở Mỹ trong những năm 1930. Tâm lí học Gestalt dựa trên những lí thuyết đã có về sự tổ chức quá trình nhận thức. Tách khỏi thuyết phân tử luận của Wundt, Wertheimer muốn nghiên cứu về tính toàn thể, với câu nói nổi tiếng "cái toàn thể là thứ gì đó nhiều hơn là tổng tất cả các phần". Ông cũng đặt ra thuật ngữ Luật Pragnanz, quan điểm cho rằng tâm trí xử lí thông tin thị giác thành những hình thái đối xứng và khối hình đơn giản nhất.

Xem thêm: Abraham Maslow 138–39 ▪ Solomon Asch 224–27

ELTON MAYO
1880–1949

Trong những năm 1930, khi còn là giáo sư ngành quản lí công nghiệp tại Harvard, Elton Mayo người Úc đã tiến hành các thí nghiệm Hawthorne đột phá. Sử dụng các nguyên tắc từ tâm lí học, sinh lí học và nhân chủng học, ông khảo sát trong năm năm khả năng sản xuất và tinh thần làm việc của sáu nữ công nhân khi ông thay đổi những điều kiện làm việc của họ. Kết quả đáng ngạc nhiên nhất là cách mà các công nhân phản ứng lại với chính nghiên cứu. Hiệu ứng Hawthorne, như được biết tới hiện nay, nói về sự thay đổi trong hành vi con người xuất hiện khi họ biết họ đang được nghiên cứu. Khám phá này có ảnh hưởng lâu dài tới đạo đức và các mối quan hệ công nghiệp, và tới các phương pháp nghiên cứu trong khoa học xã hội nói chung.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07

HERMANN RORSCHACH
1884–1922

Thời còn đi học, cậu bé người Thụy Sĩ Rorschach được gọi là Klek (vết mực), vì cậu thường hay vẽ. Sau này, cậu bé đó tạo ra trắc nghiệm vết mực loang, trong đó những phản ứng với các vết mực cụ thể có thể sẽ hé lộ những rối loạn về cảm xúc, tính cách và tư duy. Rorschach qua đời năm 37 tuổi, một năm sau khi tác phẩm *Chẩn đoán tâm lí* (1921) – "trắc nghiệm diễn giải hình thái" của ông được xuất bản. Những người khác sau này đã phát triển trắc nghiệm, nhưng lại làm nảy sinh bốn phương pháp khác nhau, mỗi phương pháp đều có khuyết điểm. Năm 1993, John Exner người Mỹ đã thống nhất lại thành Hệ thống Toàn vẹn – một trong những thực nghiệm phân tâm học kéo dài nhất.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07

CLARK L. HULL
1884–1952

Những nghiên cứu đầu tiên của Clark Leonard Hull người Mỹ là về tâm trắc học và thôi miên. Ông đã cho xuất bản *Trắc nghiệm thiên tư* (1929) và *Thôi miên và ám thị* (1933). Áp dụng phương pháp tiếp cận hành vi khách quan, *Lí thuyết diễn dịch toán học về học vẹt* (1940) đo lường mọi hành vi (cả của động vật) bằng một phương trình toán học duy nhất. Ông phát triển lí thuyết trong *Các nguyên tắc của hành vi* (1943), khảo sát các kết quả của củng cố trong mối quan hệ kích thích-phản ứng. Lí thuyết Toàn cầu về Hành vi của ông là một trong các hệ thống tiêu chuẩn của nghiên cứu tâm lí học lúc bấy giờ.

Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Alfred Binet 50-53 ▪ Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65

EDWIN BORING
1886–1968

Là một trong những nhân vật quan trọng nhất của dòng tâm lí học thực nghiệm, Boring chuyên nghiên cứu về các hệ thống cảm giác và tri giác của con người. Diễn giải của ông về bức vẽ kép bà già/cô gái của W.E. Hill trở nên nổi tiếng với cái tên Hình Boring. Trong thập niên 1920 tại Harvard, Boring chuyển từ khoa tâm lí sang khoa tâm thần học, biến nó trở thành một lĩnh vực khoa học chính xác kết hợp giữa cấu trúc luận và thuyết hành vi. Tác phẩm đầu tay của ông, *Lịch sử tâm lí học thực nghiệm* (1929), được tiếp nối bởi *Cảm giác và tri giác trong lịch sử tâm lí học thực nghiệm* (1942).

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Edward B. Titchener 334

CappuccinoTeam

FREDERIC BARTLETT
1886–1969

Frederic Bartlett là giáo sư môn tâm lí học thực nghiệm đầu tiên tại Đại học Cambridge (1931-51). Ông nổi tiếng với những thí nghiệm đáng nhớ, trong đó các nghiệm thể được yêu cầu đọc một câu chuyện lạ và huyền hoặc do Bartlett tạo nên (như *Chiến tranh của những bóng ma*) trước khi kể lại nó. Rất nhiều người thêm thắt vào các chi tiết không có trong câu chuyện gốc, hoặc thay đổi ý nghĩa để phù hợp với văn hóa đặc thù của họ. Bartlett kết luận rằng họ không nhớ mà thay vào đó tái tạo lại văn bản.

Xem thêm: Endel Tulving 186–91 ▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪ W.H.R. Rivers 334

CHARLOTTE BUHLER
1893–1974

Sinh ra ở Đức, Bühler là người lập nên Viện Tâm lí học thành Vienna năm 1922 cùng chồng bà, Karl. Những nghiên cứu của bà về nhân cách trẻ em và sự phát triển nhận thức đã mở rộng sang đề tài quá trình phát triển con người xuyên suốt cuộc đời. Thay vì ba giai đoạn theo cách chia của Jung, bà đặt ra bốn: mới sinh–15, 16–25, 26–45 và 46–65. Bühler phát hiện ra những mối liên hệ giữa cảm xúc tuổi trưởng thành và thời thơ ấu. Trắc nghiệm Mô hình Thế giới của bà là một công cụ trị liệu sử dụng một số mô hình thu nhỏ giúp khám phá thế giới cảm xúc nội tâm của trẻ. Sau khi cho xuất bản *Từ mới sinh đến trưởng thành* (1935) và *Từ thơ ấu đến tuổi già* (1938), bà chuyển tới Mỹ. Trong những năm 1960, bà giúp phát triển dòng tâm lí học nhân văn.

Xem thêm: Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Viktor Frankl 140 ▪ Gordon Allport 306–13

DAVID WECHSLER
1896–1981

Trong thời Thế chiến I, Wechsler, một người Mỹ gốc Romania, là một nhà tâm lí học quân đội làm việc cùng Edward Thorndike và Charles Spearman, thực hiện Trắc nghiệm Quân đội Alpha về trí tuệ nhóm. Sau đó ông phát triển các trắc nghiệm của Binet, thêm vào phần suy luận không lời. Wechsler cho rằng trí tuệ không chỉ nằm ở năng lực tư duy hợp lí mà còn nằm trong khả năng hành động có mục đích để xử lí hiệu quả những vấn đề trong môi trường sống của mình. Năm 1939, Thang đo Trí tuệ Wechsler-Bellevue ra đời, sau đó một thập niên là Thang đo Trí tuệ Wechsler cho Trẻ em (1949). Thang đo Trí tuệ Wechsler cho Người lớn (1955) hiện nay vẫn được sử dụng rộng rãi trong trắc nghiệm trí tuệ.

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ David C. McClelland 322–23

NANCY BAYLEY
1899–1994

Nancy Bayley, nhà tâm lí học phát triển ở trẻ em xuất sắc người Mỹ, chuyên về đo lường phát triển vận động và trí tuệ. Khi làm luận án tiến sĩ, bà đã đo sự sợ hãi ở trẻ em bằng cách phân tích hệ thần kinh giao cảm qua mức độ ẩm ở các tuyến mồ hôi. Thang Bayley về Phát triển Tâm trí và Vận động của bà (1969) vẫn là thang đo tiêu chuẩn được sự dụng rộng rãi trên thế giới về sự phát triển tâm trí và thể chất ở trẻ sơ sinh từ một đến 42 tháng tuổi.

Xem thêm: Edwin Guthrie 74 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

MILTON ERICKSON
1901–1980

Những quan sát thử-sai về thôi miên trong nhiều năm của nhà nghiên cứu gốc Nevada Erickson đã khiến ông trở thành một chuyên gia có uy tín thế giới về thôi miên và trạng thái xuất thần. Ông cũng nổi tiếng với cái bắt tay kiểu Erickson, thứ dẫn dụ người khác vào một trạng thái xuất thần nhờ làm bối rối tâm trí với một khoảnh khắc "trống rỗng về hành vi" khi thời điểm sau cái bắt tay bị ngắt quãng. Được xem là cha đẻ của liệu pháp trị liệu thôi miên, Erickson cũng là người có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của liệu pháp gia đình, liệu pháp tập trung vào giải pháp, liệu pháp hệ thống, và một số cách điều trị dạng liệu pháp ngắn hạn, bao gồm NLP (lập trình ngôn ngữ thần kinh).

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ Stanley Milgram 246–53.

ALEXANDER LURIA
1902–1977

Sinh tại Kazan, Nga, Luria theo học tại Viện Tâm lí học Moscow. Công trình của ông về thời gian phản ứng và quá trình suy nghĩ dẫn đến "phương pháp vận động kết hợp" và máy phát hiện nói dối đầu tiên. Sau đó ông học y và chuyên về thần kinh học. Cân bằng giữa thể chất và tâm trí, ông thực hiện những công trình đột phá về tổn thương não bộ, mất trí, tri giác và hội chứng bất lực ngôn ngữ. Những câu chuyện ông kể lại trong các cuốn sách như *Người đàn ông với thế giới tan vỡ: Lịch sử một ca tổn thương não bộ* (1972) đã giúp phổ cập về thần kinh học.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Noam Chomsky 294–97

CappuccinoTeam

DANIEL LAGACHE
1903–1972

Daniel Lagache người Pháp có hứng thú nghiên cứu về tâm lí học thực nghiệm, tâm bệnh học và hiện tượng luận qua những bài giảng của Georges Dumas. Là một chuyên gia về pháp lí và tội phạm học, Lagache có những tác phẩm chủ yếu như *Sự ghen tức* (1947) và *Sự đau buồn bệnh lí* (1956). Sau khi bị khai trừ khỏi Hiệp hội Phân tâm học Quốc tế năm 1953 vì chỉ trích thói chuyên quyền độc đoán về y học của Sacha Nacht, ông đã thành lập một tổ chức li khai là Hiệp hội Phân tâm học Pháp cùng Jacques Lacan. Là một nhà lí thuyết theo dòng Freud, Lagache cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy sự phát triển của phân tâm học trong đại chúng, đặc biệt là gắn nó với kinh nghiệm lâm sàng.

Xem thêm: Jacques Lacan 122–23

ERNEST R. HILGARD
1904–2001

Trong những năm 1950, Ernest Ropiequet "Jack" Hilgard cộng tác với vợ mình là Josephine trong những nghiên cứu tiên phong về thôi miên tại Đại học Stanford. Năm 1957, họ thành lập Phòng Nghiên cứu Thôi miên. Tại đó, cùng với André Muller Weitzenhoffer, ông phát triển Thang đo Tính dễ bị Thôi miên Stanford (1959). Lí thuyết phân li mới gây nhiều tranh cãi, và "hiệu ứng người quan sát ẩn" (1977) của ông – thú cho rằng khi thôi miên, một vài trạng thái ý thức tầng sâu bị điều động bởi một hệ thống kiểm soát thực thi – vẫn đứng vững trước thử thách thời gian. Những sách giáo trình của ông như *Điều kiện hóa và học tập* (cùng D.G. Marquis, 1940) và *Nhập môn tâm lí học* (1953) hiện vẫn được nghiên cứu.

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ▪ Leon Festinger 166–67 ▪ Eleanor E. Maccoby 284–85

GEORGE KELLY
1905–1967

Kelley có đóng góp quan trọng cho tâm lí học nhân cách qua tác phẩm *Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân* (1955). Quan điểm nhân văn của ông cho rằng các cá nhân tự tạo nên nhân cách của mình thông qua nhận thức đánh giá của họ về các sự kiện. Từ lí thuyết này dẫn đến "trắc nghiệm kiến tạo vai trò", được sử dụng để nghiên cứu và chẩn đoán bản chất của nhân cách. Ngoài những giá trị cho tâm lí học nhận thức và tham vấn, nó còn được sử dụng trong các nghiên cứu về hành vi của tổ chức và các nghiên cứu về giáo dục.

Xem thêm: Johann Friedrich Herbart 24–25 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Ulric Neisser 339

MUZAFER SHERIF
1906–1988

Lớn lên tại Thổ Nhĩ Kỳ, Sherif nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Columbia ở Mỹ với luận án bàn về việc các yếu tố xã hội ảnh hưởng tới nhận thức như thế nào. Được xuất bản dưới tiêu đề *Tâm lí học về các quy chuẩn xã hội* (1936), nó nổi tiếng với các thực nghiệm về "hiệu ứng tự chuyển động". Một trong những di sản của Sherif là đã kết hợp thành công các phương pháp thực nghiệm trong phòng nghiên cứu với hiện trường. Ông làm việc cùng vợ mình, Carolyn Wood Sherif, điển hình là trong Thực nghiệm Robbers Cave (1954). Trong thực nghiệm này, một số nam sinh đi cắm trại được chia thành hai nhóm. Đóng vai người gác trại, Sherif quan sát nguồn gốc của thành kiến, xung đột và những cách nhìn rập khuôn giữa các nhóm tương tác. Nghiên cứu đó dẫn tới Lí thuyết về xung đột thực tế của ông, đến nay vẫn là cơ sở cho hiểu biết của chúng ta về hành vi nhóm. Cùng Carl Havland, ông còn phát triển Lí thuyết đánh giá xã hội (1961).

Xem thêm: Soloman Asch 224–27 ▪ Philip Zimbardo 254–55

NEAL MILLER
1909–2002

Nhà tâm lí học người Mỹ Miller là nghiên cứu sinh tại Vienna dưới sự hướng dẫn của Anna Freud và Heinz Hartman. Sau khi đọc tác phẩm *Vỏ não và các cơ quan nội tạng* của K.M. Bykov (1954), Miller đã tìm cách chứng minh rằng có thể dùng ý chí để điều động các cơ quan nội tạng và các chức năng của chúng. Những phát hiện của ông dẫn đến kĩ thuật điều trị phản hồi sinh học, nhằm cải thiện tình trạng của bệnh nhân dựa trên việc dạy họ cách phản ứng với những dấu hiệu của cơ thể.

Xem thêm: Anna Freud 111 ▪ Albert Bandura 286–91

ERIC BERNE
1910–1970

Berne, nhà tâm thần học và phân tâm học người Canada, đã phát triển lí thuyết về phân tích tương giao, lấy giao tiếp có lời làm trọng tâm của liệu pháp tâm lí. Lời nói của người nói thứ nhất, Tác nhân, được gọi là kích thích tương giao; lời đáp lại của Người đáp là đáp ứng tương giao. Mọi nhân cách đều phân tách thành những cái tôi khác nhau: tôi đứa trẻ, tôi người lớn, tôi cha mẹ; mỗi kích thích và đáp ứng được xem là sự đóng vai một trong những "cấu phần" này. Những trao đổi được nghiên cứu như một dạng phân tích tương giao kiểu "tôi làm gì đó cho bạn, và bạn làm gì đó lại cho tôi". Tác phẩm *Những trò chơi mà mọi người chơi* (1964) cho rằng "những trò chơi", hay những khuôn mẫu hành vi giữa các cá nhân, có thể bộc lộ những cảm nhận hoặc cảm xúc.

Xem thêm: Erik Erikson 272–73 ▪ David C. McClelland 322–23

CappuccinoTeam

ROGER W. SPERRY
1913–1994

Nhà thần kinh học người Mỹ Sperry đã thành công trong việc tách thể chai – các bó dây thần kinh truyền dẫn tín hiệu giữa hai bán cầu não – dẫn đến một đột phá lớn trong điều trị bệnh động kinh. Năm 1981, cùng với David Hubel và Torsten Wiesel, ông được nhận Giải Nobel Sinh lí học và Y khoa cho công trình lí thuyết não bộ phân lập, cho rằng các bán cầu não trái và phải có những chức năng chuyên biệt khác nhau.

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

SERGE LEBOVICI
1915–2000

Lebovici là nhà phân tâm theo dòng Freud người Pháp, chuyên về lĩnh vực phát triển ở trẻ sơ sinh, trẻ em và trẻ vị thành niên, đặc biệt là về quá trình xây dựng mối gắn bó giữa trẻ và mẹ. Ông được xem là đã giới thiệu phân tâm học trẻ em vào Pháp. Nhiều tác phẩm của ông bao gồm *Phân tâm học tại Pháp* (1980) và *Biên niên quốc tế về tâm thần học tuổi vị thành niên* (1988).

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Anna Freud 111

MILTON ROKEACH
1918–1988

Rokeach, nhà tâm lí học xã hội người Mỹ gốc Ba Lan, nghiên cứu về việc niềm tin tôn giáo tác động như thế nào đến giá trị và thái độ. Ông xem các giá trị là những động lực cơ bản và là sự chuyển hóa tâm trí của những nhu cầu tâm lí cơ bản. Lí thuyết của ông về chủ nghĩa giáo điều khảo sát những đặc điểm nhận thức của dạng tâm trí bảo thủ và cởi mở (*Tâm trí cởi mở và bảo thủ*, 1960). Thang đo Xu hướng Giáo điều của Rokeach, một phương pháp không kể đến ý thức hệ và nội dung, dùng để đo tính bảo thủ của tâm trí, hiện vẫn đang được sử dụng, và Khảo sát về Giá trị của Rokeach được xem là một trong những cách đo lường niềm tin và giá trị hiệu quả nhất trong các nhóm đặc thù. Trong Trắc nghiệm về các giá trị Mỹ lớn lao, Rokeach cùng các cộng sự đã đo những thay đổi về quan điểm để chứng minh rằng truyền hình có thể làm thay đổi hệ giá trị của mọi người.

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ▪ Solomon Asch 224–27 ▪ Albert Bandura 286–91

RENE DIATKINE
1918–1997

Diatkine, nhà phân tâm học và tâm thần học người Pháp, tập trung nghiên cứu về sự phát triển của dòng tâm thần học động năng. Ông nhấn mạnh về các cảm xúc và những quá trình tư duy cơ bản của nó hơn là những hành vi có thể quan sát được. Diatkine cũng rất nhiệt tình trong việc phát triển các tổ chức về sức khỏe tâm trí; ông giúp thành lập Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần năm 1958. Cuốn sách bàn về những ảo tưởng cơ bản, *Phân tâm học về sự phát triển sớm* (cùng Janine Simon, 1972) là một trong những tác phẩm ảnh hưởng nhất của ông.

Xem thêm: Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–23

PAUL MEEHL
1920–2003

Công trình của Paul Meehl người Mỹ có ảnh hưởng lâu dài tới lĩnh vực sức khỏe tâm thần và phương pháp luận nghiên cứu. Trong tác phẩm *Lâm sàng đối lập với dự đoán thống kê: Một phân tích lí thuyết và tổng quan về bằng chứng* (1954), ông cho rằng những thống kê về hành vi nên sử dụng các phương pháp theo công thức toán học để khảo sát hơn là phân tích lâm sàng. Năm 1962, ông phát hiện ra rằng tâm thần phân liệt có mối liên quan đến di truyền, thứ cho tới lúc đó vẫn được cho là do việc nuôi dạy con không tốt của cha mẹ gây ra. Những nghiên cứu của ông về thuyết tất định luận và ý chí tự do tập trung vào tính bất định lượng tử được xuất bản dưới tiêu đề *Các vấn đề về tất định luận-tự do và tâm trí-cơ thể* (cùng Herbert Feigl, 1974).

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ David Rosenhan 328–29

HAROLD H. KELLEY
1921–2003

Nhà tâm lí học xã hội người Mỹ Kelley nhận bằng tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Kurt Lewin tại Viện Công nghệ Massachusetts. Công trình chính của ông, *Giao tiếp và sự thuyết phục* (cùng Hovland và Janis, 1953), chia quá trình giao tiếp ra làm ba phần: "ai", "nói gì" và "nói với ai". Quan điểm này được tiếp nhận rộng rãi, và nó thay đổi cách thể hiện bản thân của nhiều người, tiêu biểu là các chính trị gia. Năm 1953, ông bắt đầu làm việc cùng John Thibaut. Họ cùng viết *Tâm lí học xã hội về các nhóm người* (1959); sau đó là *Những mối quan hệ liên cá nhân: Một lí thuyết về sự tương thuộc* (1978).

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ▪ Kurt Lewin 218–23 ▪ Noam Chomsky 294–97

STANLEY SCHACHTER
1922–1997

Schachter sinh tại New York, nổi tiếng với lí thuyết hai yếu tố về cảm xúc (Thuyết Schachter-Singer) mà ông phát triển cùng Jerome Singer. Họ cho thấy những cảm giác thể chất có liên quan đến các cảm xúc – ví dụ, cách mà mọi người trải nghiệm sự tăng nhịp tim và căng cơ trước khi cảm thấy sợ hãi – và sự nhận thức bị tác động bởi trạng thái sinh lí của cá nhân.

Xem thêm: William James 38–45 ▪ Leon Festinger 166–67

CappuccinoTeam

HEINZ HECKHAUSEN
1926–1988

Nhà tâm lí học người Đức Heinz Heckhausen là một chuyên gia nổi tiếng thế giới về tâm lí học động cơ. Ông hoàn thành luận án sau tiến sĩ về những hi vọng và nỗi sợ về thành công và thất bại, và công trình ban đầu của ông về sự phát triển động lực ở trẻ nhỏ đã dẫn đến Mô hình Nhận thức về Động lực (Heckhausen & Rheinberg, 1980). Tác phẩm *Động lực và hoạt động* (1980) mà ông viết chung với nhà tâm lí học là con gái ông, Jutta, có ảnh hưởng lâu dài.

Xem thêm: Quách Nhậm Viễn 75 ▪ Albert Bandura 286–91 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

ANDRE GREEN
1927–2012

André Green, nhà phân tâm học người Pháp gốc Ai Cập, dần quan tâm tới lí thuyết về truyền thông và điều khiển học khi làm thực tập sinh dưới sự hướng dẫn của Jacques Lacan trong những năm 1950. Sau này ông là người phê bình Lacan nặng nề, cho rằng Lacan quá nhấn mạnh vào hình thái biểu trưng và cấu trúc, làm mất giá trị những quan điểm dòng Freud của ông. Cuối những năm 1960, Green quay trở lại những cơ sở phân tích theo tư tưởng Freud với việc tìm hiểu về sự tiêu cực. Điều này được trình bày rất hay trong công trình *Người mẹ đã chết* (1980) của ông, trong đó người mẹ đã chết về mặt tâm lí đối với đứa trẻ, nhưng vì bà vẫn hiện diện ở đó nên khiến đứa trẻ bối rối và sợ hãi.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Donald Winnicott 118–21 ▪ Jacques Lacan 122–23 ▪ Françoise Dolto 279

ULRIC NEISSER
1928–2012

Tác phẩm nổi tiếng nhất của nhà khoa học người Mỹ gốc Đức Neisser là *Tâm lí học nhận thức* (1967), đưa ra một phương pháp tiếp cận tâm lí tập trung vào các quá trình tâm trí. Sau đó ông lại phê bình tâm lí học nhận thức, thấy rằng sự phát triển của nó đã dẫn bỏ qua vai trò của tri giác. Ông chuyên nghiên cứu về trí nhớ, và năm 1995, ông lập ra ban chuyên trách "Trí tuệ, những điều đã biết và chưa biết" của Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ, chuyên kiểm tra các lí thuyết về trắc nghiệm trí tuệ. Các công trình đã xuất bản của ông có *Đường cong tăng trưởng: Những thành tựu dài hạn về IQ và những đo lường liên quan* (1998).

Xem thêm: George Armitage Miller 168–73 ▪ Donald Broadbent 178–85

JEROME KAGAN
1929–

Kagan, một nhân vật hàng đầu về tâm lí học phát triển tại Mỹ, tin rằng sinh lí ảnh hưởng đến các đặc điểm tâm lí nhiều hơn yếu tố môi trường. Công trình của ông về những phương diện sinh học trong sự phát triển ở trẻ em – những hiệu ứng làm bộc lộ nỗi sợ tác động tới tự ý thức, đạo đức, trí nhớ và hệ biểu tượng – đã đặt nền tảng cho nghiên cứu sinh lí học về tính cách. Công trình của ông ảnh hưởng tới các nghiên cứu hành vi trong những lĩnh vực ngoài tâm lí học như tội phạm học, giáo dục, xã hội học và chính trị học.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪ Jean Piaget 262–69

MICHAEL RUTTER
1933–

Nhà tâm thần học người Anh Michael Rutter đã làm thay đổi cách hiểu của chúng ta về các vấn đề phát triển và hành vi ở trẻ em. Trong *Đánh giá lại tình cảnh mất đi sự chăm sóc của mẹ* (1972), ông bác bỏ lí thuyết gắn bó mang tính chọn lọc của John Bowlby, cho rằng những gắn bó đa tuyến ở trẻ nhỏ là điều bình thường. Những nghiên cứu sau này của ông cho thấy sự tách bạch giữa tình trạng mất mát (mất đi thứ gì đó) và tình trạng thiếu thốn (chưa bao giờ có thứ gì đó), và gắn hành vi chống đối xã hội với tình trạng bất hòa trong gia đình hơn là sự mất đi chăm sóc của người mẹ.

Xem thêm: John Bowlby 272–77 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN
1944–

Nhà tâm lí học người Đức Friedemann Schulz von Thun nổi tiếng với Mô hình Giao tiếp của ông, được xuất bản thành ba tập *Nói chuyện với nhau* (1981, 1989, 1998). Von Thun cho rằng có bốn cấp độ giao tiếp trong mọi cuộc đối thoại: nói về thực tế, nói về bản thân, bàn luận về mối quan hệ của bản thân với người khác, hoặc yêu cầu người khác làm gì đó. Ông cho rằng khi con người nói và nghe ở những cấp độ khác nhau, sự hiểu lầm sẽ dễ nảy sinh.

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ Kurt Lewin 218–223

JOHN D. TEASDALE
1944–

Nhà tâm lí học người Anh Teasdale nghiên cứu về các phương pháp tiếp cận nhận thức đối với trầm cảm. Cùng Zindel Segal và Mark Williams, ông phát triển kĩ thuật gọi là Liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT). Kĩ thuật này kết hợp liệu pháp nhận thức với các kĩ thuật thiền chánh niệm của phương Đông, yêu cầu người mắc trầm cảm nặng dai dẳng chú tâm suy xét về những ý nghĩ tiêu cực, thay vì để nó diễn ra tự động, và học cách quan sát chúng từ một góc nhìn tách biệt hơn.

Xem thêm: Gordon H. Bower 194–95 ▪ Aaron Beck 174–77

CappuccinoTeam

THUẬT NGỮ

Ám sợ (Phobia): Một dạng rối loạn lo âu, đặc trưng bởi nỗi sợ hãi căng thẳng và vô lí.

Bản năng (Instincts): Những xung năng hoặc thiên hướng tự nhiên. Trong phân tâm học, đây là những nguồn lực linh động thôi thúc nhân cách và hành vi.

Bẩm sinh (Innate): Có sẵn hoặc hiện diện ở một sinh thể ngay từ khi mới sinh; nó có thể mang tính di truyền hoặc không.

Các cơ chế phòng vệ (Defense mechanisms): Trong lí thuyết phân tâm học, đây là những phản ứng của tâm trí nhằm dẹp đi lo âu bằng các cơ chế vô thức.

Các giai đoạn tâm tính dục (Psychosexual stages): Chỉ các giai đoạn phát triển ở trẻ theo lí thuyết phân tâm học, tập trung vào các vùng cơ thể mà qua đó có thể thu được khoái cảm.

Cái nó (Id): Một thuật ngữ phân tâm học chỉ một trong ba yếu tố thuộc nhân cách con người (xem thêm **Cái tôi, Cái siêu tôi**); cái nó là nguồn của năng lượng tâm thức và gắn liền với những bản năng.

Cái tôi (Ego): Một thuật ngữ phân tâm học chỉ một trong ba yếu tố trong nhân cách con người (xem thêm **Cái nó, Cái siêu tôi**); cái tôi là mặt lí trí của nhân cách gắn với thực tại ngoại giới và những đòi hỏi từ đó, có trách nhiệm kiểm soát các bản năng.

Cấu trúc luận (Structuralism): Một phương pháp tiếp cận tâm lí học nghiên cứu cấu trúc của tâm trí.

Chỉ số trí thông minh (Intelligence quotient – IQ): Chỉ số về trí tuệ cho phép xếp hạng các cá nhân theo những mức độ trí tuệ khác nhau. Được gợi ý lần đầu bởi William Stern, đo lường bằng cách chia tuổi tâm trí với tuổi sinh học rồi nhân với 100.

Chủ nghĩa duy nghiệm (Empiricism): Một hướng tiếp cận triết học và tâm lí học cho rằng mọi hiểu biết đều dựa trên kinh nghiệm.

Chủ nghĩa duy vật (Materialism): Học thuyết chỉ xem thế giới vật chất là thực tồn, và cho rằng có thể dùng các khái niệm vật lí để giải thích những hiện tượng tâm trí.

Chủ nghĩa thực dụng (Pragmatism): Học thuyết cho rằng những ý tưởng là các quy tắc cho hành động; giá trị của ý tưởng được đo bằng những kết quả thực tế của nó.

Chuyển dịch (Transference): Trong phân tâm học, thuật ngữ này chỉ xu hướng bệnh nhân chuyển dịch những phản ứng cảm xúc từ các mối quan hệ quá khứ (đặc biệt là với cha mẹ) lên nhà trị liệu.

Chức năng luận (Functionalism): Một phương pháp tiếp cận tâm lí nghiên cứu về các chức năng thích nghi của tâm trí trong mối liên hệ với môi trường của nó.

Cổ mẫu (Archetypes): Trong lí thuyết của Carl Jung, là những khuôn mẫu hoặc khung nhận thức bẩm sinh trong **vô thức tập thể**, giúp tổ chức hóa các kinh nghiệm của chúng ta. Các cổ mẫu thường xuất hiện trong các huyền thoại hoặc các tự sự.

Củng cố (Reinforcement): Trong điều kiện hóa cổ điển, đây là quy trình làm tăng khả năng thực hiện một phản ứng.

Củng cố tích cực (Positive reinforcement): Một khái niệm chủ chốt trong thuyết hành vi; đây là quá trình làm tăng dần khả năng xảy ra của một phản ứng bằng cách đưa ra một phần thưởng hoặc một kích thích tích cực ngay sau khi có phản ứng theo mong muốn.

Củng cố tiêu cực (Negative reinforcement): Trong **điều kiện hóa tạo tác** hoặc điều kiện hóa công cụ, đây là quá trình làm mạnh một phản ứng bằng cách loại trừ một kích thích tiêu cực.

Dập tắt (Extinction): *i)* Sự loại trừ một thứ gì đó, đặc biệt là một chủng loài. *ii)* Làm suy yếu độ mạnh của một phản ứng trong học tập theo điều kiện hóa, do thiếu củng cố.

Dòng ý thức (Stream of consciousness): Mô tả của William James về ý thức như một dòng chảy liên tục của những ý nghĩ.

Dồn nén (Repression): Đây là một cơ chế phòng vệ của cái tôi trong lí thuyết phân tâm học, đẩy những ý nghĩ, kí ức, xung lực hoặc ham muốn không được chấp nhận xuống dưới ngưỡng ý thức. Anna Freud còn gọi cơ chế này là "quên do thúc đẩy".

Điều chỉnh hành vi (Behaviour modification): Sử dụng các kĩ thuật thay đổi hành vi đã được chứng minh để kiểm soát hoặc điều chỉnh hành vi của các cá nhân hoặc các nhóm.

Điều kiện hóa cổ điển (Classical conditioning): Một dạng học tập trong đó một kích thích trung tính đạt được khả năng kích hoạt một phản ứng đặc thù nào đó nhờ được ghép cặp với một kích thích vô điều kiện.

Điều kiện hóa do kết quả/công cụ (Instrumental conditioning): Một dạng điều kiện hóa trong đó con vật là công cụ cho kết quả của sự

CappuccinoTeam

kiện; một ví dụ của dạng điều kiện hóa này là quá trình con vật tìm cách thoát khỏi một mê cung.

Điều kiện hóa tạo tác (Operant conditioning): Một hình thức điều kiện hóa hành vi, trong đó kết quả phụ thuộc vào hoạt động của con vật tác động tới môi trường của nó, chẳng hạn như ấn vào lẫy để có được thức ăn.

Định hình (Shaping): Trong thuyết hành vi, định hình hành vi là quy trình đưa ra củng cố tích cực để dẫn tạo dựng được một phản ứng theo mong muốn hoặc theo quy chuẩn.

Độ hiệu lực (Validity): Phạm vi trong đó một trắc nghiệm đo được thứ nó cần đo.

Gắn bó (Attachment): Mối liên hệ quan trọng về mặt cảm xúc trong đó một cá nhân tìm kiếm sự gần gũi và an toàn từ sự hiện diện của người khác, đặc biệt là những đứa trẻ với các hình mẫu cha mẹ.

Giả thuyết (Hypothesis): Một dự đoán hoặc tuyên bố được kiểm chứng bằng thực nghiệm để xác nhận hoặc chối bỏ nó.

Giải mẫn cảm (Desensitize): Quá trình làm suy yếu đi một phản ứng mạnh đối với một sự kiện hoặc một điều gì đó bằng cách phơi nhiễm lặp đi lặp lại với kích thích đó.

Hiện tượng luận (Phenomenology): Một phương pháp tiếp cận tri thức dựa trên trải nghiệm tức thời khi nó xuất hiện, không cố phân loại nó qua những khái niệm, giả định hoặc cách diễn giải có trước.

Hiệu ứng Zeigarnik (Zeigarnik effect): Xu hướng ghi nhớ những nhiệm vụ chưa hoàn thành hoặc chưa kết thúc dễ dàng hơn là những nhiệm vụ đã hoàn thành.

Học qua thử và sai (Trial and error learning): Một lí thuyết về học tập được Edward Thorndike đề xuất đầu tiên, cho rằng học tập diễn ra qua việc thực hiện những phản ứng khác nhau, với sự lặp lại những phản ứng tạo ra các kết quả mong muốn.

Học tập xã hội (Social learning): Một lí thuyết về học tập dựa trên quan sát hành vi của những người khác và những hệ quả của các hành vi đó. Albert Bandura là nhà tiên phong của lí thuyết này.

Hướng ngoại (Extraversion): Một kiểu nhân cách chủ yếu tập trung năng lượng vào thế giới bên ngoài và những người khác (xem thêm **Hướng nội**).

Hướng nội (Introversion): Một kiểu nhân cách chủ yếu tập trung năng lượng vào những ý nghĩ và cảm xúc bên trong (xem thêm **Hướng ngoại**).

In vết (Imprinting): Trong tập tính học, một hệ thống học nhanh bẩm sinh sẽ có ở các loài vật ngay sau khi sinh ra; nó thường gắn với sự phát triển một dạng gắn bó với một cá thể hoặc đối tượng cụ thể nào đó.

Khác biệt cá nhân (Individual differences): Tất cả những đặc điểm tâm lí mang tính khác biệt giữa các cá nhân, như về nhân cách hoặc trí tuệ.

Kí ức giả (False memory): Kí ức được phục hồi lại về một sự kiện vốn chưa từng diễn ra. Nó được cho là kết quả của sự ám thị.

Kích thích (Stimulus): Bất cứ đối tượng, sự kiện, tình huống hay yếu tố nào trong môi trường mà một cá nhân có thể phát hiện ra và phản ứng lại.

Kích thích điều kiện hóa (Conditioned stimulus – CS): Trong điều kiện hóa hành vi cổ điển, đây là một kích thích tạo ra một phản ứng (được điều kiện hóa) đặc thù nhờ được ghép cặp với một **kích thích vô điều kiện**.

Kích thích vô điều kiện (Unconditioned stimulus): Trong **điều kiện hóa cổ điển**, đây là một kích thích gây ra một phản xạ tự nhiên (vô điều kiện).

Kiểu nhận thức (Cognitive style): Thói quen xử lí thông tin của một người.

Lí thuyết nét nhân cách (Trait theory): Quan điểm cho rằng những khác biệt cá nhân phần lớn phụ thuộc vào những đặc điểm (nét tính cách) nền tảng, về cơ bản là bền vững theo thời gian và bối cảnh.

Lí thuyết trường (Field theory): Mô hình về hành vi con người của Kurt Lewin, sử dụng khái niệm về các trường lực để giải thích về "không gian sống" hoặc trường ảnh hưởng xã hội bao quanh một cá nhân.

Liên tưởng/Kết nối (Association): *i)* Một cách diễn giải triết học về sự hình thành hiểu biết, cho rằng nó là kết quả từ sự kết nối hoặc liên tưởng những ý niệm đơn giản để hình thành những tư tưởng phức tạp. *ii)* Một liên kết giữa hai quá trình tâm lí, được định hình từ sự ghép đôi giữa chúng trong trải nghiệm quá khứ.

Liên tưởng tự do (Free association): Một kĩ thuật được sử dụng trong liệu pháp tâm lí, trong đó người bệnh nói ra những điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí sau khi nghe bất kì từ nào đó.

Liệu pháp gia đình (Family therapy): Một thuật ngữ chung dùng để chỉ các liệu pháp điều trị cho toàn thể gia đình thay vì chỉ cho một người, dựa trên tiền đề cho rằng các vấn đề nằm trong chính mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.

Liệu pháp tâm lí (Psychotherapy): Một thuật ngữ chung cho tất cả các liệu pháp điều trị sử dụng các công cụ mang tính tâm lí thay vì vật lí hoặc sinh học.

Lỗi quy gán cơ bản (Fundamental attribution error): Xu hướng giải thích hành vi của người khác dựa trên những nét nhân cách thay vì dựa trên những yếu tố tình huống bên ngoài.

CappuccinoTeam

Lỡ lời kiểu Freud (Freudian slip): Một hành vi hay từ ngữ gần nhưng khác với thứ trong chủ tâm người thực hiện, và phản ánh những động cơ hoặc lo âu vô thức.

Luật hiệu quả (Law of Effect): Do Edward Thorndike đưa ra, là nguyên tắc cho rằng khi có thể có nhiều phản ứng với một sự kiện, phản ứng nào có khả năng được thưởng nhất sẽ trở thành thứ được gắn kết chặt với sự kiện, trong khi những phản ứng dẫn tới sự trừng phạt sẽ gắn kết yếu hơn.

Mã hóa (Encoding): Quá trình thông tin giác quan được chuyển vào trí nhớ.

Nghe phân đôi (Dichotic listening): Nghe hai thông điệp khác nhau được đưa ra đồng thời, mỗi thứ một tai.

Nguyên tắc thực tại (Reality principle): Trong phân tâm học, đây là bộ các quy tắc chi phối cái tôi và cân nhắc đến thực tại và những yêu cầu của nó.

Ngưỡng khác biệt nhỏ nhất (Just noticeable difference): Sự khác biệt nhỏ nhất giữa hai kích thích vật lí mà một người có thể xác định được.

Nhân cách (Personality): Những nét đặc điểm hành vi và tâm trí mang tính bền vững ở một người, khiến người đó có xu hướng hành xử theo một cách tương đối nhất quán theo thời gian.

Nhận thức (Cognitive): Yếu tố liên quan tới các quá trình tâm trí, như tri giác, trí nhớ hoặc tư duy.

Nhìn nhận tích cực vô điều kiện (Unconditional positive regard): Trong liệu pháp thân chủ-trọng tâm của Carl Rogers, đây là sự chấp nhận tuyệt đối ai đó thuần túy vì họ là một con người.

Nhóm đối chứng (Control group): Những người tham gia một thí nghiệm không tiếp xúc với sự điều động của các nhà nghiên cứu trong quá trình diễn ra thí nghiệm.

Những âm tiết vô nghĩa (Nonsense syllables): Những âm tiết ba chữ cái không tạo nên những chữ mà chúng ta có thể nhận ra được. Chúng được Hermann Ebbinghaus sử dụng lần đầu để làm thí nghiệm trong một nghiên cứu về học tập và trí nhớ.

Những nét nhân cách phổ biến (Central/common traits): Trong lí thuyết của Gordon Allport, đó là khoảng sáu nét nhân cách chính yếu có thể được dùng để mô tả về một người, như "nhút nhát" hoặc "tốt bụng". Đây là những "viên gạch nền tảng" của nhân cách.

Nội quan (Introspection): Phương pháp tâm lí học cổ xưa nhất; nó là sự tự quan sát: "xem xét (spection) bên trong (intro)" tâm trí của mình để khảo sát và báo cáo lại trạng thái nội tâm.

Phản ứng điều kiện hóa (Conditioned response – CR): Một phản ứng đặc thù sinh ra do một kích thích lúc đầu là trung tính được ghép cặp với một **kích thích vô điều kiện**, thứ kích hoạt phản ứng đó một cách tự nhiên.

Phản ứng vô điều kiện (Unconditioned response): Trong **điều kiện hóa cổ điển**, đây là một phản xạ (vô điều kiện, tự nhiên) sinh ra khi phản ứng lại một kích thích đặc thù nào đó (như giật tay chân ra khỏi một kích thích gây đau nào đó).

Phản xạ (Reflex): Một phản ứng tự động đối với một kích thích.

Phân tâm học (Psychoanalysis): Hệ thống các lí thuyết và phương pháp trị liệu của Sigmund Freud, khám phá các quá trình vô thức ảnh hưởng tới hành vi con người.

Phức cảm Oedipus (Oedipus complex): Theo lí thuyết phân tâm học, đây là một giai đoạn phát triển diễn ra vào khoảng tuổi lên năm, thời điểm mà bé trai trải nghiệm một ham muốn vô thức với mẹ mình và muốn thay thế hoặc hủy diệt cha mình.

Phức cảm tự ti (Inferiority complex): Một trạng thái mà dòng phân tâm học Adler (người sáng lập là Alfred Adler) cho rằng sẽ phát sinh khi một người không có khả năng xử lí những cảm giác tự ti có thật hoặc do họ tưởng tượng ra, và trở nên hiếu thắng hoặc thu mình.

Phương pháp giai thoại (Anecdotal method): Sử dụng những báo cáo mang tính quan sát (thường là phi khoa học) làm dữ liệu nghiên cứu.

Siêu tôi (Superego): Trong phân tâm học, đây là thuật ngữ chỉ phần tâm thức sinh ra từ quá trình nhập tâm hóa những giá trị và quy chuẩn của cha mẹ và của xã hội. Nó bị chi phối bởi những hạn chế về đạo đức.

Sự chú ý (Attention): Một thuật ngữ chung chỉ các quá trình diễn ra trong nhận thức có chọn lọc và tập trung.

Sự liên tiếp (Contiguity): Sự xuất hiện gần nhau của hai ý niệm hoặc hai sự kiện. Đây là điều kiện cần thiết để tạo ra sự **liên tưởng**.

Tái hiện (Retrieval): Khôi phục lại thông tin đã được lưu trữ trong trí nhớ qua một quá trình tìm và thấy.

Tái lập (Replication): Quá trình lặp lại một nghiên cứu hoặc một thí nghiệm ở mức chi tiết nhất để cho ra những kết quả tương tự. Tái tạo là yếu tố quan trọng giúp thiết lập giá trị của những khám phá.

Tâm lí học Gestalt (Gestalt psychology): Phương pháp tiếp cận tâm lí học mang tính toàn thể, nhấn mạnh vai trò của cái "toàn thể" mang tính tổ chức hóa, đối lập với các cấu phần của nó, trong các quá trình tâm trí như nhận thức.

Tâm lí học nhân văn (Humanistic psychology): Một phương pháp tiếp cận tâm lí học nhấn mạnh tầm quan

CappuccinoTeam

trọng của ý chí tự do và **tự hiện thực hóa** trong việc quyết định sự lành mạnh của tâm trí.

Tâm lí học nhận thức (Cognitive psychology): Một hướng tiếp cận tâm lí học tập trung vào các quá trình tâm trí trong sự học tập và hiểu biết, và vào cách tâm trí chủ động tổ chức hóa các kinh nghiệm.

Tâm lí học thần kinh (Neuropsychology): Một ngành phụ của tâm lí học và thần kinh học, xem xét về cấu trúc và chức năng của não bộ, và nghiên cứu về những ảnh hưởng của các rối loạn não bộ tới hành vi và nhận thức.

Tâm thần phân liệt (Schizophrenia): Một nhóm các rối loạn tâm thần dạng nặng (lúc đầu được gọi là chứng sa sút trí tuệ sớm) gây suy yếu nhiều vùng chức năng khác nhau. Đặc trưng bởi sự khó chịu về ý nghĩ, những cảm xúc tẻ nhạt hoặc không thích hợp, và nhận thức về thực tại bị bóp méo.

Tâm vật lí (Psychophysics): Nghiên cứu khoa học về mối liên hệ giữa các quá trình tâm trí và vật lí.

Tập tính học (Ethology): Nghiên cứu khoa học về hành vi động vật dưới những điều kiện tự nhiên.

Tất định luận (Determinism): Học thuyết cho rằng mọi sự kiện, hành động và lựa chọn đều đã được quyết định bởi những sự kiện quá khứ hoặc những nguyên nhân tồn tại trước đó.

Tế bào thần kinh (Neuron): Một dạng tế bào thuộc hệ thần kinh có nhiệm vụ truyền dẫn thông tin (như các xung thần kinh) giữa các phần não bộ khác nhau.

Thôi miên (Hypnosis): Tạo ra một trạng thái giống như xuất thần tạm thời ở những ai dễ bị ám thị.

Thuyết hành vi (Behaviourism): Một phương pháp tiếp cận tâm lí học cho rằng chỉ những hành vi quan sát được mới là đối tượng nghiên cứu, và chúng có thể được chứng kiến, mô tả và đo lường theo những thang khách quan.

Thuyết hành vi mục đích (Purposive behaviourism): Lí thuyết của Edward Tolman, cho rằng mọi hành vi đều bị điều động hướng tới một số mục tiêu sau cùng nào đó.

Thuyết kết nối (Associationism): Một phương pháp tiếp cận cho rằng những kết nối thần kinh bẩm sinh hoặc do luyện được sẽ gắn kết các kích thích và phản ứng lại với nhau, tạo thành những khuôn mẫu hành vi khác nhau.

Trầm cảm (Depression): Dạng rối loạn tâm trạng được đặc trưng bởi những cảm giác tuyệt vọng và tự đánh giá thấp bản thân, kèm theo sự lãnh cảm và mất đi sự vui vẻ. Trong những trường hợp cực đoan, trầm cảm có thể làm suy yếu chức năng bình thường và dẫn tới những ý nghĩ tự tử.

Trí tuệ kết tinh (Crystallized intelligence): Những kĩ năng, năng lực nhận thức và chiến lược mang tính chọn lọc thu nhận được qua việc sử dụng trí tuệ lỏng. Người ta cho rằng nó tăng dần theo tuổi tác.

Trí tuệ lỏng (Fluid intelligence): Năng lực xử lí với những vấn đề hoàn toàn mới. Giảm dần theo tuổi tác.

Trí tuệ tổng quát (General intelligence – "g"): Như được Charles Spearman định nghĩa, là yếu tố khái quát về trí tuệ hoặc năng lực, được xác định thông qua tương quan các điểm số từ nhiều trắc nghiệm tâm trí khác nhau; Spearman xem đó là một phương pháp đo lường năng lượng tâm trí, nhưng nhiều người khác xem nó là một năng lực suy luận trừu tượng của cá nhân.

Tuổi tâm trí/tuổi khôn (Mental age): Độ tuổi mà các trẻ em có năng lực trung bình có thể thực hiện được những nhiệm vụ đặc thù nào đó, như được chỉ định bởi các cấp độ thực thi trong các trắc nghiệm chuẩn hóa.

Tự hiện thực hóa (Self-actualization): Sự phát triển toàn vẹn những tiềm lực và hiện thực hóa tiềm năng của một người. Theo Abraham Maslow, đây là nhu cầu bậc cao nhất của con người.

Tự kỉ (Autism): Thuật ngữ quen dùng cho các rối loạn phổ tự kỉ (ASD) – một nhóm những rối loạn chức năng tâm trí đặc trưng bởi sự thu mình quá mức và thiếu năng lực thấu cảm, những vận động tái lập, và sự suy yếu ngôn ngữ cùng các kĩ năng khái niệm hóa.

Tương quan (Correlation): Một thuật ngữ thống kê chỉ xu hướng hai bộ dữ liệu hoặc biến số biến đổi theo cách giống nhau trong một số trường hợp nào đó. Chúng thường bị nhầm là có quan hệ nhân quả.

Vấn đề tinh thần-thể xác (Mind-body problem): Vấn đề xác định sự tương tác của các sự kiện tâm trí và thể chất, được nêu lên lần đầu bởi René Descartes.

Vô thức (Unconscious): Trong phân tâm học, đây là phần tâm thức mà ý thức không thể tiếp cận.

Vô thức tập thể (Collective unconscious): Trong lí thuyết của Carl Jung, đây là tầng tâm thức sâu nhất, chứa những xu hướng tâm thức bẩm sinh qua các **cổ mẫu**.

Xung đột nhận thức (Cognitive dissonance): Sự không nhất quán giữa các xác tín hoặc các cảm xúc, dẫn tới trạng thái căng thẳng.

CappuccinoTeam

CHỈ MỤC

A

Adler, Alfred 90, **100–101**, 138, 139, 142
Adorno, Theodor 248
Ainsworth, Mary 261, 277, **280–281**
Allport, Floyd 302, 309
Allport, Gordon 165, 173, 204, 216, 302, **306–313**
ám sợ 87
ảo ảnh thị giác 192
Argyle, Michael 100
Aristotle 18, 20, 34, 41, 201, 240
Aronson, Elliot 166, 217, 236, **244–245**, 282
Asch, Solomon 216, **224–227**, 248, 249
Asperger, Hans 298
Avenzoar (Ibn Zuhr) 60
Avicenna 22
Axline, Virginia 118
Azam, Eugene 330

B

Ba bộ mặt của Eve, Corbett H. Thigpen & Hervey M. Cleckley 303, 331
Ba tiểu luận về lí thuyết tính dục, Sigmund Freud 260
Baddely, Alan 185
Baldwin, Alfred 312
Bàn về cấu trúc cơ thể người, Andreas Vesalius 18
Bàn về nguyên nhân của giấc ngủ tỉnh thức, Abbé Faria 23
Bàn về sự gây hấn, Konrad Lorenz 75
Bàn về tính chất của hình thức, Christian von Ehrenfels 160
Bản chất của định kiến, Gordon Allport 216
bản chất của thiên tài 318–321
bản năng 28, 58, 59, 75, 77, 104, 105, 161, 275, 297
bản năng chết 91, 108, 109
Bandler, Richard 114
Bandura, Albert 74, 80, 164, 236, 260, 261, **286–291**, 294
Bảng kê Lo âu Beck (BAI) 177
Bảng kê Trầm cảm Beck (BDI) 177
Bard, Philip 324
Baron-Cohen, Simon 236, 261, 284, **298–299**
Baron, Robert A. 288
Barthes, Roland 123
Bartlett, Frederic 48, 158, 180, 188, 204, 208, 234, 237, **336**
Bass, Ellen 204
Bateson, Gregory 150, 151
Bảy tội lỗi của trí nhớ: Tâm trí quên và nhớ như thế nào, Daniel Schacter 159, 170, 188, 194, 204, 207
Bayley, Nancy **336**
bẩm sinh,
 hành vi 75, 80
 năng lực 28
 niềm tin 104
Beck, Aaron 72, 91, 142, 145, 159, **174–177**, 198, 200, 212
Beck, Judith 175
Bellak, Leopold 149
Bem, Daryl 166
Berkeley, George 20
Berkowitz, Leonard 288
Berne, Eric 111, **337**
Bernheim, Hippolyte 224
Bernoulli, Daniel 193
Bettelheim, Bruno 261, **271**
Bên kia tự do và phẩm giá, B.F. Skinner 85
biểu cảm 196, 197, 235, 303
Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thường ngày, Erving Goffman 216, 228, 229
biểu lộ lừa dối 196, 197
Binet, Alfred 17, 30, **50–53**, 265, 302, 304, 314
Binswanger, Ludwig 141
Bleuler, Eugen 31, 150
Bly, Robert 155
Boring, Edwin **335**
Bornstein, Robert 232
Bower, Gordon H. 159, 188, **194–195**, 196
Bowlby, John 77, 104, 152, 211, 260, 271, **274–277**, 278, 280
Bộ máy Lĩnh hội Ngôn ngữ (LAD) 296, 297
Braid, James 22, 23
Breggin, Peter 240
Breuer, Josef 23, 90, 94
Briggs, Katherine 302
Broadbent, Donald 72, 158, 173, **178–185**, 192
Broca, Pierre Paul 16, 76
Brown, Roger 194, 217, **237**
Brücke, Ernst 96
Bruner, Jerome 158, 162, **164–165**, 173, 188, 261, 270
Bruno, Giordano 48
Bühler, Charlotte **336**
Burns, David 142
Burt, Cyril 50

C

Các bệnh của hệ thần kinh, Jean-Martin Charcot 54
Các giai đoạn phát triển đạo đức, Lawrence Kohlberg 261
cái Khác 122–123
cái nhìn tích cực vô điều kiện 135, 136
cái nó 96, 111
cái tôi 16, 96, 97, 105, 106, 111, 126, 127, 133, 134, 135, 136
Cái tôi phân li: Một nghiên cứu hiện sinh về sự tỉnh trí và sự điên rồ, R.D. Laing 26, 91, 328
Cái tôi và những cơ chế phòng vệ, Anna Freud 90
Cajal, Santiago Ramón y 76
cảm xúc 68, 69, 144, 159, 196, 197, 233, 303, **324–325**
 dồn nén cảm xúc 135
 ý thức 116
Cảm xúc và thích nghi, Richard Lazarus 324
Campbell, Joseph 104
Cannon, Walter 324
Carroll, John B. 314
Cattell, James 35, 50, 51
Cattell, Raymond 302, 303, 308, 313, **314–315**, 326
căng thẳng tinh thần 108
Cẩm nang sống hợp lí, Albert Ellis 91
Cấu trúc cú pháp, Noam Chomsky 260
cấu trúc luận **24–25**
cấu trúc trí tuệ (SI) 303
chánh niệm 200, **210**
Chapman, Robin 297
Charcot, Jean-Martin 17, 23, **30**, 51, 54, 55, 90, 94
chẩn đoán tâm lí học 17
chất thúc thần 148
Cherry, Colin 158, 183, 184
Chiếc nhẫn của vua Solomon, Konrad Lorenz 34
Chiến tranh của những bóng ma, Frederic Bartlett 158

CappuccinoTeam

Chomsky, Noam 59, 85, 173, 211, 260, 261, **294–297**
chọn lọc tự nhiên 77, 83
Christal, Raymond 326
chủ nghĩa cá nhân 117
chủ nghĩa hiện sinh 16, **26–27**
chủ nghĩa nữ quyền 284
chú ý có chọn lọc 182, 183, 184, 185
chương trình MACOS 164
Clancy, Susan 208
Clark, Kenneth 260, 261, **282–283**
Clark, Mamie Phipps 260, 261, 282
Cleckley, Hervey M. 303, **330–331**
Con người khoa học nước Anh: Phần tự nhiên và phần dưỡng dục, Francis Galton 29, 75
Cooley, Charles Horton 100, 228
Cooper, David 328
Corneau, Guy 91, **155**
Coué, Emile 22
Cowan, Nelson 173
Cox, Catharine 318
cổ mẫu 94, 104, 105, 106, 107
cổ mẫu theo Jung 155
Công việc tốt: Khi sự xuất sắc và đạo đức gặp nhau, William Damon & Howard Gardner 198
Cơ chế tự động của tâm lí, Pierre Janet 110
Craik, Fergus 185
Craik, Kenneth 180, 181
Csíkszentmihályi, Mihály **198–199**, 200, 201, 322
củng cố 64, 81, 82
củng cố tích cực 81, 82, 83, 85
củng cố tiêu cực 82, 83
Cutshall, Judith 207
Cứu lấy con trẻ, Peter Breggin 240
Cyrulnik, Boris **152–153**

D

Damasio, Antonio 45
Damon, William 198, 292
Darwin, Charles 16, 28, 34, 50, 58, 77, 83, 211, 302, 324
Dasen, Pierre 269
Davis, Keith 242
Davis, Laura 204
Dawkins, Richard 211
Dẫn nhập về thiên tài: Những người sáng tạo, những nhà lãnh đạo và những thần đồng, Dean Keith Simonton 318
de Faria, José Custódio (Abbé Faria) 23
Deisher, Robert 271
Deleuze, J.P.F. 54
Descartes, René 16, **20–21**, 34, 40, 41, 180, 192
Dewey, John 216, **334**
di truyền 16, 28, 59, 104, 105
di truyền học 59, 83, 159
Diatkine, René **338**
Diễn giải giấc mơ, Sigmund Freud 90, 98
Dilthey, Wilhelm 309
Dollard, John 288
Dolto, Françoise 261, **279**
Dòng chảy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu, Mihály Csíkszentmihályi 199, 200, 322
Dù đi đâu, bạn vẫn ở đó, Jon Kabat-Zinn 200
Duncker, Karl 160
dưỡng dục *xem* tranh luận–dưỡng dục
Đi tìm lẽ sống, Viktor Frankl 91, 140
điều kiện hóa 11, 58, 59
B.F. Skinner 80, 81, 82
Edward Thorndike 63
Edward Tolman 72, 73
Edwin Guthrie 74
Ivan Pavlov **60–61**, 62
John B. Watson 68, 69, 70, 71
Karl Lashley 76
ngôn ngữ 294, 295
Quách Nhậm Viễn 75
điều kiện hóa cổ điển 58, 59, 60–61, 68, 69, 70, 81
Ivan Pavlov **60–61**, 62
điều kiện hóa tạo tác 58, 59, 72, 82, 83, 84, 85, 288, 294, 295, 297
Đo lường trí thông minh, Edward Thorndike 314
đồng cảm 235
Động cơ và nhân cách, Abraham Maslow 91, 200
động lực 322–323
Động lực làm việc, Frederick Herzberg 322
động lực nhóm 216, 220, 223
Động vật xã hội, Elliot Aronson 244–245

E

Eagly, Alice 236
Ebbinghaus, Hermann 10, 11, 17, **48–49**, 62, 158, 162, 170, 172, 188, 208
Eichmann, Adolf 248
Eisenberg, Nancy 292
Ekman, Paul 159, **196–197**, 303
Ellis, Albert 91, 110, **142–145**, 174, 177, 212
Emerson, Peggy 277, 278
Epicetus 142
Erickson, Milton 149, **336**
Ericsson, Anders 318
Erikson, Erik 46, 90, 260, **272–273**
Eysenck, Hans J. 18, 19, 212, 302, 308, 313, **316–321**, 326

F

Faria, Abbé (Dormez) 16, **22–23**
Fausto-Sterling, Anne 284
Fechner, Gustav 232, 304
Festinger, Leon 158, **166–167**, 244
Frankl, Viktor 91, **140**
Freeman, Derek 46
Freud, Anna 90, **111**, 260, 273
Freud, Sigmund 11, 12, 17, 22, 24, 30, 46, 54, 90, **92–99**, 104, 108, 111, 118, 150, 152, 174, 195, 204, 220, 272, 274, 278, 292, 309
Frijda, Nico 303, **324–325**
Frith, Uta 298
Fromm, Erich 90, 91, **124–129**, 198

G

Galen, Claudius (Galen xứ Pergamon) **18–19**, 20, 308, 319
Gallimore, Ronald 277
Galton, Francis 13, 16, **28–29**, 50, 51, 75, 270, 302, 304
Gardner, Howard 198
Gelman, Susan 269
Gen vị kỉ, Richard Dawkins 211
Gergen, Kenneth 238
Ghi nhớ, Frederic Bartlett 204, 208, 234
giả định về thế giới công bằng 242, 243
Giá trị và nhu cầu như là các yếu tố tổ chức hóa trong nhận thức, Jerome Bruner & Cecile Goodman 158
Giai đoạn gương, Jacques Lacan 90
giải mẫn cảm 59
giải mẫn cảm có hệ thống 86, 87
giải quyết vấn đề 159, 160, 161
Giảm stress nhờ chánh niệm (MBSR) 210
giáo dục,
lấy trẻ làm trung tâm 264, 267, 268, 269
thuyết kết nối 62
tranh luận tự nhiên – dưỡng dục 29
trắc nghiệm trí thông minh 52
Giáo trình tâm lí học, Johann Friedrich Herbart 16
Giáo trình tâm thần học, Emil Kraepelin 17, 31
Gilbert, Dan 140
Gillette, Douglas 155
Glasser, William 217, **240–241**
Gmelin, Eberhardt 330
Goddard, Henry H. 53
Goetzinger, Charles 233

CappuccinoTeam

Goffman, Erving 216, **228–229**
Goldstein, Kurt 138
Goleman, Daniel 322
Goodman, Cecile 158
Goodman, Paul 91, 174
Gould, Judith 298
Green, André **339**
Griffin, Donald 34
Guilford, Joy Paul 303, **304–305**, 314, 318
Guthrie, Edwin 58, 59, **74**

H

Haley, Jay 149
Hall, G. Stanley 17, **46–47**
Hamilton, Max 154
Hamilton, V.L. 248
Hampson, Sarah 228
Hành vi có lời, Ivan Pavlov, John B. Watson, Edward Thorndike & B.F. Skinner 59, 85
Hành vi của các sinh vật, B.F. Skinner 74, 75, 86
Hành vi hướng đích ở loài vật và ở con người, Edward Tolman 73
Hạnh, Thích Nhất 210
Harlow, Harry 139, 261, 274, 277, **278**, 280
Haslam, Alex 254
Hebb, Donald 48, 76, 158, **163**
Heckhausen, Heinz **339**
Hegel, Georg 122, 238
Heidegger, Martin 141
Heider, Fritz 242
Heinroth, Oskar 77
Heisenberg, Werner 238
Helmreich, Robert 217, 236
Herbart, Johann Friedrich 16, **24–25**
Herzberg, Frederick 322
Hess, Eckhard 77
Hệ hình Asch 224, 225
hệ thống nuôi dạy trẻ **271**
hiệu ứng giả dược 22
hiệu ứng tự vận động 225
Hiệu ứng Zeigarnik 162, 194
Hilgard, Ernest R. 54, **337**
Hill, Heather 294
Hippocrates 18, 30, 308, 318, 326
học ngầm 68, 73
học tập 12, 16, 17, 48, 49, 58, 59, 68, 159, 163, 221, 222
 chức năng não 76
 điều kiện hóa 61, 73
 giáo dục lấy trẻ làm trung tâm 264, 268, 269
 học nhờ liên kết 76, 77
 in vết 77
 ngôn ngữ 294, 295
 phương pháp xếp hình 244, 282
 sự xâm kích ở trẻ em 288
 tâm lí học phát triển 260, 262
 thấu suốt 160, 161
 thuyết kết nối 62, 63, 64, 65
 tranh luận tự nhiên–dưỡng dục 28
 trí nhớ và học tập **162**, **194–195**
 "yếu tố g" 314
Hogan, Joyce 326
Hogan, Robert 326
Horney, Karen 90, **110**, 114, 126, 129, 142, 143
hội chứng kí ức giả 206, 207
hộp Skinner 81, 82, 83
Hull, Clark L. 59, 240, **335**
Hume, David 49
Huyền thoại về bệnh tâm thần, Thomas Szasz 328
hướng ngoại 19, 319–321
hướng nội 90, 319, 321
hysteria 17, 30, 90, 94

I

Ibn Sina 22
Ibn Zuhr (Avenzoar) 60
in vết 59, 77
IQ *xem* trắc nghiệm chỉ số thông minh (IQ)

J

Jacklin, Carol 284
James, William 11, 17, 20, 28, **38–45**, 47, 59, 65, 80, 82, 100, 122, 148, 162, 163, 170, 172, 228, 237, 308, 324
Janet, Pierre 17, **54–55**, 104, 330
John Thép: Sách về đàn ông, Robert Bly 155
Johnston, Charles M. 271
Jones, Edward E. 242
Jung, Carl Gustav 24, 90, 94, **102–107**, 114, 122

K

Kabat-Zinn, Jon 200, **210**
Kagan, Jerome **339**
Kahneman, Daniel 159, **193**
Kahun Papyrus 30
Kanner, Leo 298
Kant, Immanuel 40, 41, 114, 264
Kelley, Harold H. **338**
Kelly, George 154, **337**
Kelman, Herbert 248
khác biệt giới tính 261, 284, 285
Khái niệm nỗi bất an, Søren Kierkegaard 26
Khi lời tiên tri sai, Leon Festinger, Henry Riecken & Stanley Schachter 167
khó khăn trong học tập 261
khoa học thần kinh **54–55**
khủng hoảng bản sắc 46, 273
kí ức bị dồn nén 204, 205, 207
kí ức hồi nghiệm 190
Kierkegaard, Søren 16, **26–27**, 141
kiểu hình di truyền 311, 312
Klein, Melanie 90, 91, 99, **108–109**, 110, 111, 118, 119, 121, 260
Klineberg, Otto 282
Koffka, Kurt 160
Kohlberg, Lawrence 260, 261, **292–293**
Köhler, Wolfgang 158, 159, **160–161**, 163, 193, 220, 225
Kohut, Heinz 110
Kowalski, Robin 228
Kraepelin, Emil 17, **31**
Krech, David 45
Kubovy, Michael 192
Kuczaj, Stan 294
Kulik, James 237

L

Lacan, Jacques 90, **122–123**, 155, 279
Lagache, Daniel **337**
Laing, R.D. (Ronald David) 26, 27, 91, **150–151**, 328
lạm dụng trẻ em 204, 206, 207
Lange, Carl 43, 324
Lãnh đạo để đạt thành quả, Daniel Goleman 322
Larsen, Knud S. 224
Lashley, Karl 58, 59, **76**, 163, 165
Lasker, Bruno 282
Lazarus, Arnold A. 177
Lazarus, Richard 324
Lập trình Ngôn ngữ Thần kinh (NLP) 114
Leary, Mark 228
Leary, Timothy 91, **148**
Lebovici, Serge **338**
Leibniz, Gottfried 24, 25
Lerner, Melvin 154, 217, **242–243**
Levi-Strauss, Claude 123
Lewin, Kurt 12, 166, 167, 216, **218–223**, 254
lí thuyết cảm xúc James–Lange 43, 324
lí thuyết Cannon-Bard 324
lí thuyết gắn bó 261, **274–277**, **278**, **280–281**
lí thuyết Gestalt 90, 154
lí thuyết học hỏi **74**, 166, 294
 xã hội **288–291**
lí thuyết học tập xã hội 80, 236, 260, **288–291**

CappuccinoTeam

Lí thuyết học tập xã hội, Albert Bandura 74, 164
lí thuyết kích thích-phản ứng 11, 58, 59, 68, 70, 71, 74
lí thuyết kiểm soát nhận thức (PCT) 240, 241
lí thuyết kiến tạo cá nhân **154**
Lí thuyết lựa chọn 217, **240–241**
lí thuyết nhân cách 303, **318–321**, **326–327**
lí thuyết quy gán **242–243**
Lí thuyết tác động về các cảm xúc 196
lí thuyết thực tế 217
Lí thuyết triển vọng 193
lí thuyết về sự tự nhận thức 166
lí thuyết về trí thông minh **50–53**
lí thuyết về vùng phát triển gần nhất 269
liệu pháp con người-trọng tâm **132–135**
liệu pháp định hướng thấu suốt 149
liệu pháp Gestalt **114–117**, 142, 174
liệu pháp gia đình **146–147**, 151
Liệu pháp gia đình kết hợp, Virginia Satir 91
liệu pháp hành vi 59, 60, 80, 159
Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) 91, 110, **142–145**, 174, 177, 212
Liệu pháp lạ thường, Jay Haley 149
liệu pháp ngắn hạn **149**
liệu pháp nhận thức 72, 91, **174–177**, 198, 200
Liệu pháp nhận thức chánh niệm (MBCT) 210
liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) 12, 59, 72, 85, 144, 145, 159, **212–213**
liệu pháp phục hồi trí nhớ 205, 207
liệu pháp tâm động học 149
liệu pháp tâm lí 11, 12, 94, 138
liệu pháp tâm lí hiện sinh **141**
Liệu pháp tâm lí hiện sinh, Irvin Yalom 141
liệu pháp tâm lí nhân văn 91
liệu pháp thân chủ-trọng tâm 200
Liệu pháp thân chủ-trọng tâm, Carl Rogers 26, 198
liệu pháp thực tế 217, 240, 241
Liệu pháp thực tế, William Glasser 217
liệu pháp trò chơi 109, 118
liệu pháp ý nghĩa **140**
Linas, Rodolfo 45
Lippitt, Ronald 220
lo âu 86, 87, 159, 177
loạn thần 150, 318–321
Loạn thần, Hướng ngoại, Nhiễu tâm (PEN) 308, 321
Locke, John 28, 40, 41, 49, 264
Loeb, Jacques 68
Loevinger, Jane 111
Loftus, Elizabeth 91, 159, 188, **202–207**, 208
Lorenz, Konrad 34, 59, 75, **77**, 274, 278
lỡ lời kiểu Freud 98
Lời khai từ nhân chứng, Elizabeth Loftus 159, 188, 205
Lucretius 31
Luria, Alexander 336

M

Maccoby, Eleanor E. 261, **284–285**
Main, Mary 280
Marcia, James 272
Margaret Mead và người Samoa, Derek Freeman 46
Martín-Baró, Ignacio 217, **256–257**
Marx, Karl 129
Maslow, Abraham 91, 100, 126, 132, 133, 137, **138–139**, 148, 198, 200, 313, 322
Masterson, Jenny 309
May, Rollo 26, 91, 126, 137, **141**
Mayo, Elton **335**
mất trí 31
MBCT 210
MBSR 210
McAdam, Dan P. 308
McClelland, David **322–323**
McLuhan, Marshall 12
Mead, Margaret 46
Meehl, Paul **338**
Mersenne, Marin 21
Mesmer, Franz 22
Metzler, Jacqueline 159
Milgram, Stanley 166, 217, 224, 225, 227, **246–253**, 254
Miller, Alice 118
Miller, Geoffrey 211
Miller, George Armitage 159, 162, 163, 164, 165, **168–173**, 180, 194, 208
Miller, Neal 59, **337**
Minuchin, Salvador 146
Mischel, Walter 302, 303, **326–327**
Mitchell, Peter 298
Moore, Robert L. 155
Morgan, Christiana 323
Moscovici, Serge 216, 217, 224, 227, **238–239**
Moustakas, Clark 132
mô hình bộ lọc Broadbent 183
mô hình học hỏi Hebb 163
Mô hình Satir 147
Một lí thuyết về động cơ của con người, Abraham Maslow 198, 322
Một lí thuyết về xung đột nhận thức, Leon Festinger 158
Mù tâm trí, Simon Baron-Cohen 261
Murray, Henry 138, 322, 323
Myers, Charles Samuel **335**
Myers, Isabel Briggs 302

N

não bộ 59, 163
bán cầu não 16
học tập 58
khác biệt giới tính 284
nhị nguyên tinh thần–thể xác 20, 21
nữ giới/nam giới 236
sự chịu đựng 153
tâm lí học nhận thức 158
thuyết kết nối 64
tổn hại 16
trẻ em 265
trí nhớ 190, 191
trí tuệ 315
tự kỉ 298
tưởng tượng 76, 150, 163, 191
vùng ngôn ngữ 76
xử lí thông tin 182, 183, 185
Neisser, Ulric 159, 237, **339**
nét tính cách Machiavellian 310
Neurypnology, James Braid 22
Nghệ thuật nhớ, Giordano Bruno 48
nghiên cứu giới tính **236**, 261
Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng, Stanley Milgram 248
ngoại di truyền hành vi **75**
ngôn ngữ 116, 260, 294, 295, 296, 297
Ngôn ngữ và truyền thông, George Miller 171
Nguồn gốc các loài, Charles Darwin 16, 50, 77
Nguồn gốc loài người, Charles Darwin 302
Nguồn gốc trí thông minh ở trẻ nhỏ, Jean Piaget 164
nhân cách 13, 16, 17, 134, **318–321**
rối loạn đa nhân cách 331
thuyết thể dịch 18, 19, 308, 309
tranh luận tự nhiên–dưỡng dục 28
Nhân cách: Diễn giải theo tâm lí học, Gordon Allport 302, 312
nhân cách phản lí 110
Nhân cách và đánh giá, Walter Mischel 303, 327
nhận thức 59, 68, 73, 160
nhận thức luận di truyền **264–267**
Nhận thức và giao tiếp, Donald Broadbent 158, 184, 192
nhận thức về nét mặt 36
nhiễu tâm chiến tranh 86, 87
Nhiễu tâm và sự phát triển con người, Karen Horney 114
Nhìn lại những nét nhân cách, Gordon Allport 312
Những bài giảng về các bệnh của hệ thần kinh, Jean-Martin Charcot 17
Những bài viết về tâm lí học khai phóng, Ignacio Martín-Baró 257
Những bản đồ nhận thức của chuột và người, Edward Tolman 59
Những bệnh ở phụ nữ, Hippocrates 30
Những biểu hiện cảm xúc ở con người và loài vật, Charles Darwin 58, 324
Những biểu hiện nét mặt của cảm xúc, Paul Ekman 159

CappuccinoTeam

Những cảm xúc, Nico Frijda 303
Những cảm xúc được bộc lộ, Paul Ekman 197
Những đam mê của linh hồn, René Descartes 16
Những đứa trẻ trong mơ, Bruno Bettelheim 271
những giai đoạn phát triển **272–273**
Những hình thái cơ bản và sự hiện thực hóa của con người "hiện hữu trong thế giới", Ludwig Binswanger 141
Những loại hình nhân cách, Carl Jung 90
Những lối đi mới, Gail Sheehy 272
những năng lực học được 28
Những nét nhân cách: Phân loại và đo lường, Gordon & Floyd Allport 302, 308
những nét và kiểu nhân cách 107, 128, 129, 308, 309, 310, 320, 326–327
Những nghiên cứu thực nghiệm về nhận thức chuyển động, Max Wertheimer 160
Những nghiên cứu về hysteria, Sigmund Freud & Josef Breuer 24, 30, 90, 94
Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học, Wilhelm Wundt 31, 34
Những nguyên tắc tâm lí học, William James 17, 45, 60, 80, 82, 122, 162, 170, 308
Những người cha vắng mặt, những đứa con lạc lối, Guy Corneau 155
Những phương diện của nhân cách, Hans Eysenck 18
Những quan điểm và áp lực xã hội, Solomon Asch 224
Những quy luật của cảm xúc, Nico Frijda 325
Những quy luật tổ chức trong các hình thái nhận thức, Max Wertheimer 40
Những suy nghĩ về giáo dục, John Locke 264
Những thái độ về chủng tộc ở trẻ em, Bruno Lasker 282
Những xung năng hướng tới chiến tranh, Edward Tolman 75
Nietzsche, Friedrich 141
Niềm tin vào một thế giới công bằng: Một ảo tưởng cơ bản, Melvin Lerner 154, 243
Norem, Julie K. 108
Nỗi sợ tự do, Erich Fromm 90

O

Odbert, H.S. 308, 309, 310, 313
Olweus, Dan 320
Ornstein, Robert E. 148
Osmond, Humphry 148
Ốm tới chết, Søren Kierkegaard 16

P,Q

Pahnke, Walter 148
Paige, Jeffrey 312
Palazzoli, Mara Selvini 146
Paracelsus 94
Pavlov, Ivan 11, 58, 59, **60–61**, 62, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 81, 86, 87, 161, 174
PEN (Loạn thần, Hướng ngoại, Nhiễu tâm) 308, 321
Peplau, Letitia 242
Perls, Frederick "Fritz" Salomon 90, **112–117**, 126, 132, 138, 174
Perls, Laura 90, 174
phân tâm thần học **150–151**, 328, 329
phát triển tâm trí 101
phân biệt chủng tộc 242, 282, 283
phân li 54, 330
phân tâm học (liệu pháp tâm lí phân tâm) 12, 17, 90, 91, 97, 158, 308
 Alfred Adler **110–111**
 Donald Woods Winnicott **118–121**
 Françoise Dolto **279**
 Jacques Lacan **122–123**
 Johann Friedrich Herbart **24, 25**
 Melanie Klein **108–109**
 Sigmund Freud **94–99**
Phân tâm học: Hình ảnh và công chúng của nó, Serge Moscovici 239
phân tâm học nhân văn **126–129**
phân tích giấc mơ 98
phân tích ý thức **40–45**
Phật giáo 140, 141, 210
Phillips, L. 328
phong trào Bão táp và xung kích 47
phụ nữ 217, 236
Phục tùng quyền uy, Stanley Milgram 252
phức cảm Oedipus 155
phức cảm tự ti 100, 101
phức cảm vượt trội 101
phương pháp đặc khảo 308, 309, 313
phương pháp khái quát 309
Piaget, Jean 74, 164, 165, 260, **262–267**, 270, 272, 292
Pien, D. 232
Pinker, Steven 159, 294, 297
Plato 20, 34, 41
Pollack, Irwin 171, 172
Posner, Laura 116
Postman, Leo 48, 165, 204
Powers, William T. 240, 241
Prilleltensky, Isaac 256
Prince, Morton 54, 330
Quá trình giáo dục, Jerome Bruner 165
quá trình xử lí phù hợp tâm trạng 195
Quách Nhậm Viễn 58, **75**, 80
quản lí ấn tượng **228–229**
quên 48, 49, 208, 209
Quyết định và áp lực, Donald Broadbent 185

R

Rajecki, D.W. 233
Rank, Otto 132
Rayner, Rosalie 69, 70, 71
REBT *xem* Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí
Reicher, Stephen 254
Riecken, Henry 167
Rivers, W.H.R. **334**
Rogers, Carl 26, 27, 91, 114, 116, **130–135**, 141, 145, 146, 198, 200, 313
Rokeach, Milton **338**
Rorschach, Hermann **335**
Rosenhan, David 303, **328–329**
Rowe, Dorothy 91, **154**, 243
rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) 212–213
rối loạn bản sắc phân li (DID) 303, 330
rối loạn đa nhân cách (MPD) 303, 330
rối loạn nhân cách vô cảm 276
rối loạn tâm thần 31, 150, 151
rối nhiễu tâm trí 17, **330–331**
Rubin, David 237
Rubin, Zick 242
Rumi 126
Rutter, Michael 274, 278, **339**
Ryan, William J. 242

S

Salkovskis, Paul **212–213**
sáng tạo 91, 304, 305, 318–321
Sáng tạo và nhân cách: Những đề xuất về một lí thuyết, Hans J. Eysenck 320
Sartre, Jean-Paul 122, 140, 150
Satir, Virginia 91, **146–147**
Schachter, Stanley 167, **338**
Schacter, Daniel 159, 170, 188, 194, 204, 207, **208–209**
Schaffer, H. Rudolph 276, 277, 278
Schopenhauer, Arthur 108, 122
Segal, Zindel 210
Seligman, Martin 140, 174, 198, **200–201**, 313, 322
Shannon, Claude 171
Sheehy, Gail 272
Shepard, Roger N. 159, **192**
Sherif, Muzafer 216, 224, 225, 254, **337**
Simon, Theodore 52, 302, 304
Simonton, Dean Keith 318
Skinner, B.F. (Burrhus Frederic) 58, 59, 60, 61, 62, 64, 71, 72, 74, 75, **78–85**, 86, 149, 288, 294, 309
Slater, Mel 253
Slavin, Robert 270
Smith, Sidney 173
Socrates 26

CappuccinoTeam

Số tay thống kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần 330
số bảy thần kì 170–173
Số bảy thần kì, cộng hoặc trừ hai, George Armitage Miller 162, 170
sợ hãi 68, 69, 70, 71
Spearman, Charles 53, 62, 302, 303, 304, 314
Spence, Janet Taylor 217, **236**
Sperry, Roger W. **338**
Spiro, Melford 271
Spitz, René 271
Stekel, Wilhelm 108
Stern, William 309, **334**
Stevens, Stanley Smith 173
Sufi giáo 126
Sullivan, Harry Stack 146
Sự bất lực: Bàn về trầm cảm, sự phát triển và cái chết, Martin Seligman 174
sự bất lực học được 200, 201
Sự cần thiết của tâm lí học xã hội, John Dewey 216
Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần, John Bowlby 275
Sự chọn lọc bởi kết quả, B.F. Skinner 83
Sự cô đơn, sáng tạo và tình yêu, Clark Moustakas 132
sự gắn bó mẹ–con 275, 280, 281
Sự ghen tị và lòng biết ơn, Melanie Klein 91
Sự kiến tạo thực tại mang tính tự sự, Jerome Bruner 261
sự mất trí và thiên tài 318, 320, 321
sự phát triển con người 29, **46–47**
sự phát triển đạo đức **292–293**
sự phát triển giới tính 290, 291
sự phát triển nhận thức 164–165, 264, 265, 266, 267, 269
sự phát triển tâm tính dục 260
Sự phân li của nhân cách, Morton Prince 330
sự phục hồi tâm lí 152, 153
sự phục tùng 217, 224, 227, 248–251, 254
sự quen thuộc **232–235**
Sự tổ chức hành vi, Donald Hebb 48, 163
sự tuân phục 216, **224–227**, **248–253**, **254–255**
sự xung đột nhận thức 166, 167, 244, 245
Szasz, Thomas 328

T

tái hiện tùy thuộc tâm trạng 195
tâm bệnh học 90
tâm lí học 10–11, 16, 17
thực nghiệm **148**
tâm lí học cá nhân **100–101**
tâm lí học cảm xúc **196–197**, 324–325
tâm lí học cộng đồng 256
tâm lí học cộng tác 193
Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học, John B. Watson 58, 59, 86
tâm lí học Gestalt 12, 59, 72, 73, 158, 159, **160–161**, 167, 220
tâm lí học giáo dục 65
tâm lí học hành vi 62, 63, 64, 160
tâm lí học hiện sinh 91, 141
tâm lí học khác biệt 11, 13, **302–303**
tâm lí học khai phóng 217, **256–257**
tâm lí học nam giới **155**
tâm lí học nhân cách 302, 303, **308–313**
tâm lí học nhân văn 12, 129, 136, 137, **138–139**, 141, 198
tâm lí học nhận thức 11, 12, 59, 72, 85, 91, 158, 159, **166–167**, 180, 181, 184, 185, **208–209**, 260–261
Tâm lí học nhận thức, Ulric Neisser 159
tâm lí học nữ quyền 284
tâm lí học phát triển 11, 12, 159, **260–261**, 269, **284–285**
tâm lí học phân tích **104–107**
Tâm lí học phê phán, Isaac Prilleltensky & Dennis Fox 256
Tâm lí học phối cảnh và nghệ thuật thời Phục Hưng, Michael Kubovy 192
tâm lí học thần kinh **163**
tâm lí học thực nghiệm 17, **34–37**, 48, 49, **148**
tâm lí học tích cực **152–153**, **198–199**, **200–201**, 313
tâm lí học tiến hóa 13, **211**
tâm lí học ứng dụng 182
Tâm lí học văn hóa, Wilhelm Wundt 37
Tâm lí học về những khác biệt giới tính, Eleanor E. Maccoby 261, 284
Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân, George Kelly 154
Tâm lí học về tư duy năng suất, Karl Duncker 160
Tâm lí học về vô thức, Carl Jung 24
tâm lí học xã hội 11, 12, 167, **216–217**, **220–223**, 232, 236, **244–245**, 256
Tâm lí học xã hội như là lịch sử, Kenneth Gergen 238
Tâm lí học ý thức, Robert E. Ornstein 148
tâm-sinh lí học **28–29**
tâm thần học **328–329**
Tâm thần học: Khoa học của những dối trá, Thomas Szasz 328
Tâm thần học và phản tâm thần học, David Cooper 328
tâm thần học y học **31**
tâm thần phân liệt 31, 91, 150, 151, 329
tâm thức 96, 105
Tâm trí động vật, Donald Griffin 34
Tâm trí kết đôi, Geoffrey Miller 211
Tâm trí loài linh trưởng, Wolfgang Köhler 193
tập tính học 59, **77**
Teasdale, John D. 210, **339**
Terman, Lewis 53
Thaler, Richard 193
Tham vấn và liệu pháp tâm lí, Carl Rogers 91, 141, 146
Thang Binet–Simon 52–53, 304
Thang Đánh giá Trầm cảm Hamilton (HAM-D) 154
Thang đo Thái độ về Phụ nữ 236
Thang đo trí tuệ Wechsler (WAIS) 303
Thang đo Tuyệt vọng Beck 177
Thang đo Ý tưởng Tự sát Beck (BSS) 177
Thành nhân, Gordon Allport 313
thần kinh học **30**, 59, 158, 159, 163
thần kinh học nhận thức 163
Thí nghiệm Nhà tù Stanford 217, 254
thí nghiệm phục tùng gây sốc điện 248–252
Thiên tư di truyền, Francis Galton 16, 29
Thigpen, Corbett H. 303, **330–331**
Thorndike, Edward 58, **62–65**, 68, 72, 74, 161, 163
thôi miên 16, 17, 22–23, 30, 90, 94, 224, 331
thôi miên-thần kinh 22
thuật nhớ 48
Thurstone, L.L. 304
thuyết bẩm sinh **294–297**
thuyết hành vi 11, 12, 59, **68–71**, 72, 80, 90, 149, 158, 308
Thuyết hành vi, John B. Watson 71
thuyết hành vi cấp tiến 71, **80–85**, 149
thuyết hành vi hướng đích (nhận thức) 72, 160
thuyết kết nối **62–63**
thuyết kiến tạo xã hội **238–239**, **270**
thuyết nhị nguyên tinh thần/thể xác **20–21**
thuyết tâm lí bẩm sinh 265
thuyết tâm trí **298–299**
thuyết thể dịch **18–19**, 308, 319
Thực hành và lí thuyết của tâm lí học cá nhân, Alfred Adler 90
thực nghiệm kẹo dẻo 327
Thương vụ tốt: Lãnh đạo, dòng chảy và sự tạo dựng ý nghĩa, William Damon & Howard Gardner 198
tiến hóa 16, 58
Tiến trình thành nhân, Carl Rogers 26, 136
tính khí và thể dịch 18, 19
Titchener, Edward B. 35, 232, 233, **334**
Tolman, Edward Chace 58, 59, 68, **72–73**, 74, 75, 160, 193
Tomkins, Silvan 196
Torrence, Ellis Paul 304
"tôi", cái 122–123
tội phạm vị thành niên 276
Tồn tại, Rollo May 91
trạng thái thực vật dai dẳng (PVS) 44
tranh luận tự nhiên–dưỡng dục 13, 16, 28, 29, 71, 75, 159, 261, 264, 270, 303
trào lưu Gestalt 44
trào lưu hành vi 44, 58, 76, 77
trắc nghiệm CAVD 65
trắc nghiệm chỉ số thông minh (IQ) 50, 52, 53, 65, 265, 302, 304, 305, 314, 315, 318, 320, 323
trắc nghiệm nhân cách 323
trắc nghiệm Rorschach 331, 335
trắc nghiệm tâm lí 302
trắc nghiệm tính cách Myers-Briggs (MBTI) 107, 302
Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề (TAT) 138, 323

CappuccinoTeam

Trắc nghiệm trí tuệ xuyên văn hóa 315
trầm cảm 109, 140, 142, 154, 159, 200, 201, 243
Trầm cảm: Nguyên nhân và điều trị, Aaron Beck 159
trẻ em,
củng cố tiêu cực 82
điều kiện hóa kích thích-phản ứng 71
được nhận nuôi 119, 120
giáo dục 270, 279
hệ thống nuôi dạy trẻ 271
học tập ngôn ngữ 294, 296, 297
lí thuyết gắn bó 276, 278, 280
phân tâm học 118, 119
sang chấn 153, 257
sự phát triển 12, 13, 270
sự phát triển đạo đức 292, 293
sự phát triển nhận thức 264–269
sự phát triển tâm thức 101
tâm lí học phát triển 260, 261
thái độ chủng tộc 282, 283
tình yêu có điều kiện 135
tranh luận tự nhiên–dưỡng dục 28
trắc nghiệm trí thông minh 52
tự kỉ 298, 299
xâm kích 288
Trẻ em ở các kibbutz, Melford Spiro 271
trẻ nhỏ,
bị mẹ ghét 121
lí thuyết gắn bó 274, 275, 280, 281
những khái niệm bẩm sinh 265
tranh luận tự nhiên–dưỡng dục 29
Treisman, Anne 180
tri giác (nhận thức) 16, 17, 59, 114, 115, 158, 159, 160, 161, 192
Trí khôn động vật, Edward Thorndike 65
Trí nhớ: Một đóng góp cho tâm lí học thực nghiệm, Hermann Ebbinghaus 17, 49, 62, 170, 208
trí nhớ phân đoạn 189, 190, 191
trí nhớ tái kiến tạo 158
trí nhớ và kí ức 17, 48, 49, 58, 158, 159, 180, 208, 234
các trạng thái cảm xúc 196
cấu trúc luận **24–25**
chức năng não 76
di truyền 104, 105
dồn nén 90, 91, 95, 96, 97, 99
đường cong quên lãng 62
gợi nhớ (tái hiện) 159, 195, **204–207**, 208, 209
học tập **162**
kí ức mang tính tự truyện **237**
lưu trữ và tái hiện **188–191**
tế bào thần kinh 163
trí tuệ 304, 314
xử lí thông tin 183, 184
trí tuệ (trí thông minh) 13, 17, 161, **304–305**, **314–315**
di truyền 29
sự phát triển ở trẻ em 264, 265, 266, 267
tâm lí học khác biệt 303
thuyết kết nối 63, 65
"yếu tố g" 62
trí tuệ lỏng 314, 315
triết học 10, 11, 16
triết học hiện sinh 91
Triết học về vô thức, Eduard von Hartmann 24
trường Montessori 264
Tulving, Endel 159, 162, 170, **186–191**, 194, 208, 209
Tuổi dậy thì ở Samoa, Margaret Mead 46
Tuổi thơ và xã hội, Erik Erikson 46, 260
Tuổi trẻ: Giáo dục, tổ chức và vệ sinh, G. Stanley Hall 47
Tupes, Ernest 326
Turing, Alan 158, 170, 181
tự ám thị 23
Tự chủ bằng tự ám thị ý thức, Emile Coué 22
tự do về thái độ đối diện 140
tự đổ lỗi 154
tự hiện thực hóa 91, 106, 126, 138–139, 148, 313
tự kỉ 261, 298
tự trọng 100, 101
tự ý thức 116
Tversky, Amos 159, 193

U

ức chế đối ứng **86–87**
ưu sinh 28, 29

V

Valéry, Paul 13
Vaughn, Brian E. 280
vắng mẹ 275, 276
vấn đề bữa tiệc cocktail 183, 184
Vernon, Philip E. 304
Vesalius, Andreas 18, 19
Về hình dạng con người, René Descartes 20
vị thành niên 46, **47**
von Ehrenfels, Christian 160
von Hartmann, Eduard 24
von Helmholtz, Hermann 37
von Thun, Friedemann Schulz **339**
vô thức 16, 17, 90, 91, 148
cấu trúc luận 25
phân tâm học 94, 95, 96, 97, 98
tập thể 104, 105, 106, 107
vô thức tập thể 90, 104, 105, 106, 107
Vygotsky, Lev 164, 165, 260, 269, **270**

W

Walden 2, B.F. Skinner 84
Waldeyer-Hartz, Heinrich 76
Warrenfeltz, Rodney 326
Watson, Jeanne 220
Watson, John B. (Broadus) 11, 26, 28, 40, 58, 59, 60, 61, 62, 64, **66–71**, 72, 75, 80, 86, 87, 94
Watzlawick, Paul 91, **149**
Wechsler, David 303, **336**
Weisner, Thomas 277
Werner, Emmy 152
Wernicke, Carl 16
Wertheimer, Max 40, 114, 160, **335**
Westley, Bruce 220
Wilbur, Cornelia 330
Williams, Mark 210
Willis, Thomas 30
Windelband, Wilhelm 309
Wing, Lorna 298
Winnicott, Donald Woods 91, **118–121**
Wolpe, Joseph 59, 72, 80, **86–87**, 174, 177, 212
Wundt, Wilhelm 17, 18, 26, 31, **32–37**, 47, 50, 172, 304

X,Y

xâm kích, trẻ thơ 288, 289, 290
xu hướng bi quan phòng vệ 108
xu hướng loạn thần 318–321
xu hướng nhiễu tâm 19, 319–321
y Cajal, Santiago Ramón 76
Ý nghĩa nỗi bất an, Rollo May 26, 141
ý thức 16, 17, 44, 148
cấu trúc luận 24, 25
con người và động vật 37
dòng ý thức 40–41, 45
nhị nguyên tinh thần–thể xác 20
phân tâm học 94, 95, 96
phân tích ý thức **40–45**
Ý thức có tồn tại không?, William James 20
Ý thức phân li, Ernest R. Hilgard 54
Yalom, Irvin 141
yếu tố "g" 302, 303, 314
Yuille, John 207

Z

Zajonc, Robert 217, **230–235**
Zeigarnik, Bluma 158, **162**, 188, 194
Zigler, E. 328
Zimbardo, Philip 166, 217, 248, **254–255**

CappuccinoTeam

LỜI CẢM ƠN

Dorling Kindersley xin chân thành cảm ơn Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage, và Paul Drislane vì đã hỗ trợ thiết kế; Steve Setford vì đã hỗ trợ biên tập; và Stephanie Chilman vì đã soạn phần phụ lục.

BẢN QUYỀN HÌNH ẢNH

Nhà xuất bản xin chân thành cảm ơn những cá nhân và tổ chức sau vì đã cho phép sử dụng những hình ảnh của họ:

(Viết tắt: a-above: trên; b-below/bottom: dưới/dưới cùng; c-centre: giữa; f-far: ngoài cùng; l-left: trái; r-right: phải; t-top: trên cùng)

19 The Bridgeman Art Library: Bibliothèque de la Faculté de Médecine, Paris / Archives Charmet (tr). **21 Corbis:** Bettmann (tr). **Getty Images:** Hulton Archive (bl). **23 akg-images:** Bibliothèque nationale (tc). **Alamy Images:** Tihon L1 (bl). **25 Getty Images:** Hulton Archive (tr).
27 akg-images: Coll. Archiv f. Kunst & Geschichte (tl). **Corbis:** Bettmann (bl).
29 The Bridgeman Art Library: Birmingham Museums and Art Gallery (bc). **Getty Images:** Hulton Archive (tr).
30 Getty Images: Imagno / Hulton Archive (br). **35 Alamy Images:** Interfoto (br). **Corbis:** Visuals Unlimited (tc).
36 Corbis: Bettmann (tr, tc).
37 Corbis: Bettmann (bl).
40 Corbis: (bl). **43 Corbis:** The Gallery Collection. **44 Corbis:** Underwood & Underwood (br). **45 Science Photo Library:** Chris Gallagher (tr). **47 Corbis:** Bettmann (tr). **49 Corbis:** Bettmann (bl); Bill Varie (tr). **51 Science Photo Library:** US National Library of Medicine (tr).
52 Corbis: Bettmann (bl). **55 Alamy Images:** Eddie Gerald (cr). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Varma (bl). **61 Corbis:** Bettmann (bl). **LawtonPhotos.com :** (tl).
65 Corbis: Jose Luis Pelaez, Inc. (tl). **Science Photo Library:** Humanities and Social Sciences Library / New York Public Library (tr). **69 Corbis:** Underwood & Underwood (bl).
71 The Advertising Archives: (br). **73 Corbis:** Sandy Stockwell / Skyscan (cr). **Magnum Photos:** Wayne Miller (bl). **75 The Advertising Archives:** (cra). **77 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br). **81 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br).
82 Getty Images: Joe Raedle (br).
83 Corbis: Bettmann (tr). **84 Alamy Images:** Monashee Frantz (bl). **87 Getty Images:** Lambert / Archive Photos (tr).
94 Getty Images: Imagno / Hulton Archive / Sigmund Freud Privatstiftung (tr). **97 Alamy Images:** Bjanka Kadic (bl).
98 The Bridgeman Art Library: Museum of Modern Art, New York / © Salvador Dali, Fundació Gala-Salvador Dali, DACS, 2011. **99 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (tr). **101 Corbis:** Guo Dayue / Xinhua Press (tl). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr). **105 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (br).
106 Getty Images: Apic / Hulton Archive (bl). **107 akg-images:** Walt Disney Productions (tl). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr). **108 Corbis:** Robbie Jack (cra). **109 Wellcome Images:** (bl).
116 Corbis: Robert Wallis (tl). **117 Alamy Images:** Harvey Lloyd / Peter Arnold, Inc. (tl). **Science Photo Library:** National Library of Medicine (bl). **119 Getty Images:** Hulton Archive (tr). **120 Corbis:** Nancy Honey (br). **123 Getty Images:** Ryan McVay (tl). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Collection Bourgeron (bl). **127 Corbis:** Michael Reynolds / EPA (tr). **129 Getty Images:** Leonard Mccombe / Time & Life Pictures (tr); Roger-Viollet (bl). **134 Corbis:** Pascal Deloche / Godong (tl). **135 Getty Images:** David Malan / Photographer's Choice (tr). **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (bl). **137 Getty Images:** Peter Cade / Iconica (tl). **139 Corbis:** Ann Kaplan (tr).
144 Corbis: Bettmann (bl). **Getty Images:** Mark Douet (tr). **147 Corbis:** Jutta Klee (tl/computer); Roy Morsch (tc/blamer); Larry Williams (tr/placator). **Getty Images:** Nathan Blaney / Photodisc (tc/leveller). **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (b). **151 Corbis:** Allen Ginsberg (tr); Robbie Jack (bl). **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (tr); Toru Yamanaka / AFP (tl). **155 Alamy Images:** Sigrid Olsson / PhotoAlto (cra).
161 TopFoto.co.uk: Topham Picturepoint (tl, tr). **162 Getty Images:** Andersen Ross / Photodisc (cb). **165 Press Association Images:** (tr). **167 Science Photo Library:** Estate of Francis Bello (bl). **173 Corbis:** William Whitehurst (tl). **Jon Roemer:** (tr).
175 Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy: (tr). **176 Corbis:** Bettmann (br). **181 Alamy Images:** David O. Bailey (tl). **Science Photo Library:** Corbin O'Grady Studio (tr).
182 Corbis: Carol Kohen (bl). **184 Corbis:** H. Armstrong Roberts / ClassicStock (bc, br). **Getty Images:** George Marks / Retrofile / Hulton Archive (bl). **185 Corbis:** Monty Rakusen (tr). **190 Alamy Images:** Gary Roebuck (tl). **Courtesy of Baycrest:** (bl).
192 Corbis: Owaki/ Kulla (cra). **195 Corbis:** Ocean (tr). **197 Getty Images:** Steven Dewall / Redferns (bl). **199 Claremont Graduate University:** Photo by C. Sajgó (bl). **Corbis:** Charles Vlen / Bettmann (tl). **201 Getty Images:** Purestock (bc). **Positive Psychology Center, University of Pennsylvania. :** (tr). **204 Courtesy of UC Irvine:** (bl). **207 Corbis:** Guy Cali (bl). **210 Alamy Images:** Michele Burgess (cb).
212 Lebrecht Music and Arts: Matti Kolho (bc). **213 University of Bath:** (tr). **221 Getty Images:** Chris Ryan / OJO Images (tr). **222 Corbis:** Moment / Cultura (bc). **223 Alamy Images:** Interfoto (bl). **Corbis:** K.J. Historical (tl).
225 Solomon Asch Center for Study of Ethnopolitical Conflict: (tr). **227 Corbis:** Bettmann (bl). **229 American Sociological Association, www.asanet.org. :** Photo of Erving Goffman (bl). **Corbis:** Yi Lu (cr). **234 Corbis:** Claro Cortes / Hanoi, Vietnam (tl).
235 Corbis: Hannes Hepp (bc). **Stanford News Service. :** Linda A. Cicero (tr).
237 Corbis: Walt Sisco / Bettmann (cr).
239 Corbis: Sophie Bassouls / Sygma (bl). **241 The Bridgeman Art Library:** Musée national des arts et traditions populaires, Paris / Archives Charmet (tc). **William Glasser Inc. - www.wglasserbooks.com :** (tr). **243 Alamy Images:** David Grossman (tl). **University of Waterloo:** Maurice Greene (bl). **245 Corbis:** Bettmann (bl). **Special Collections, University of California, Santa Cruz:** (tr). **249 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (tr). **Manuscripts and**

CappuccinoTeam

Archives, Yale University Library: Courtesy of Alexandra Milgram (bl). **251 Getty Images:** Peter Stackpole / Time & Life Pictures (br). **252 Corbis:** Stapleton Collection (br). **253 Corbis:** Geneviève Chauvel / Sygma (tl). **255 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint (tr). **Philip G. Zimbardo, Professor Emeritus, Stanford University:** (tl). **257 Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA), El Salvador:** (bl). **265 Corbis:** The Gallery Collection (tc). **267 Science Photo Library:** Bill Anderson (bl). **268 Corbis:** Bettmann (bl). **269 Alamy Images:** Thomas Cockrem (br). **271 Corbis:** Jerry Cooke (cr). **273 Corbis:** Ted Streshinsky (tr). **Getty Images:** Jose Luis Pelaez / Iconica (bc). **276 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (tr). **277 Richard Bowlby:** (bl). **Getty Images:** Lawrence Migdale (tr). **278 Science Photo Library:** Photo Researchers (cr). **281 Corbis:** Tim Page (tr). **282 Library Of Congress, Washington, D.C.:** Gordon Parks (cr). **283 Corbis:** Bettmann (tr). **285 Corbis:** Bob Thomas (tc). **Special Collections, Eric V. Hauser Memorial Library, Reed College, Portland, Oregon:** (bl). **289 Albert Bandura:** Department of Psychology, Stanford University (tr). **290 Alamy Images:** Alex Segre (tr). **291 Corbis:** Ocean (b). **293 Corbis:** Bettmann (tr). **296 Corbis:** Christopher Felver (bl). **297 Corbis:** Frans Lanting (br); Brian Mitchell (tl). **299 Getty Images:** Trisha G. / Flickr (bl). **Rex Features:** Brian Harris (tr). **305 Getty Images:** Stan Munro / Barcroft Media (tl). **310 The Bridgeman Art Library:** Palazzo Vecchio (Palazzo della Signoria), Florence (tr). **312 Getty Images:** MPI / Archive Photos (tl). **313 Corbis:** Bettmann (tr). **315 Courtesy of the University of Illinois Archives:** Image 0000950. Found in RS: 39/1/11, Box 12, Folder Raymond B. Cattell (bl). **320 Corbis:** Bettmann (bl). **321 Getty Images:** Universal History Archive/ Hulton Archive (tl). **Mary Evans Picture Library:** John Cutten (tr). **323 Harvard University :** Jane Reed / Harvard News Office (tr). **Science Photo Library:** Van D. Bucher (bc). **325 Getty Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (tr). **Dolph Kohnstamm:** (bl). **327 Corbis:** Monalyn Gracia (tc). **Courtesy of University Archives, Columbia University in the City of New York. :** Joe Pineiro / Office of Public Affairs Negatives - Box 109 (tr). **329 Corbis:** Bettmann (bl). **331 The Kobal Collection:** 20th Century Fox (tc).

Những hình ảnh khác
© Dorling Kindersley.

Xem thêm:
www.dkimages.co.uk



CappuccinoTeam